

# 食事のとりかたについて

疑問その 1 : なぜやせていくのでしょうか？

呼吸に伴うエネルギー消費量

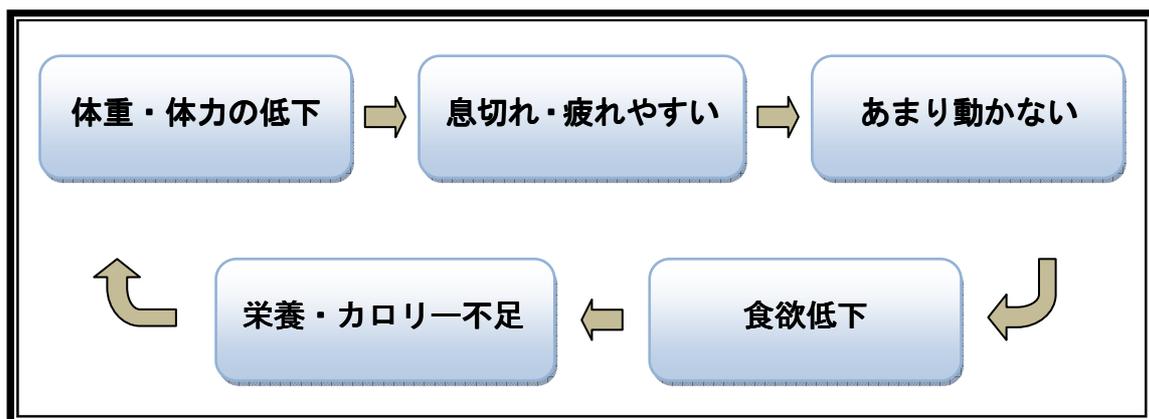
健 常 者 : 3 6 ~ 7 6 kcal/日

COPD 患 者 : 4 3 0 ~ 7 2 0 kcal/日

COPD 患者は  
呼吸をするのに  
たくさんのエネルギーを  
つかっている！！

疑問その 2 : なぜ体重の維持・増加が重要なのでしょうか？

体重低下の悪循環



このような状態が続くと・・・

さらに強い息切れ・**感染症**

**急性増悪**

### 疑問その 2：なにを食べればいいのか？

1. 十分なタンパク質をとりましょう（魚介類・大豆製品・肉類など）

筋肉などからだをつくり、抵抗力をつける。...

2. ビタミンなど豊富な食品をとりましょう（やさい・くだものなど）

からだの調子をととのえ、食物繊維が多いため便秘解消に役立つ。...

3. 水分を十分にとりましょう

痰を薄くして出しやすくする。...

4. 塩分を控えましょう

塩分をとりすぎると心臓に負担がかかる。...

5. 少量で高カロリーの食品をとりましょう（牛乳・チーズ・うなぎなど）

濃厚流動の栄養剤もある。...



帝人ファーマ株式会社より

### 疑問その 3：どのように食べればいいのか？

1. 少量ずつを 1 日 5～6 回の食事にとりましょう

カロリー補給のため、**間食**も食事と考え食事回数を増やしましょう。

牛乳・ヨーグルト・小魚 カルシウム豊富 →骨を強くする

果物 ビタミン豊富 →ウイルスに対する抵抗力を高める

焼き菓子 タンパク質が豊富→身体をつくるもとになる

2. 主食+主菜+副菜をそろえ、バランスよく食べましょう

主食－米飯・パン・麺類（からだを動かすエネルギーになる）

主菜－魚・肉・大豆製品（筋肉・内臓などからだをつくる）

副菜－野菜・海藻・きのこ（からだの調子をととのえる）

3. ゆっくりとくつろいで食べましょう