



摂食障害(神経性食欲不振症)の食事

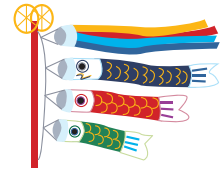
川崎医科大学附属病院栄養部
管理栄養士：大隅麻絵 倉恒ひろみ
遠藤陽子 市川和子
監修：川崎医科大学精神科学教授 青木省三

摂食障害には主に神経性食欲不振症(anorexia nervosa)と神経性過食症(bulimia nervosa)の2つがあり、2者が別々ではなく、単独や2者を交互に繰り返したりと症状は多様化しながら起こる病気です。その中で神経性食欲不振症は重症の痩せが特徴であり、死亡率は5~20%と高率を示しており、成長期であれば低身長や骨粗鬆症の後遺症を併発します。主に10~20歳代の女性が多く、その年代の心理的ストレスに対処できないことをきっかけに発症し、拒食あるいは過食、自己嘔吐や下剤乱用などを繰り返す特徴的な病像を呈します。また最近では男性の発症も増加し約1割を占めています。

栄養療法の目的は救命と後遺症の予防、脳の障害を早期に改善させ治療をサポートすることです。急性期の栄養療法は体の機能を回復させるために入院治療となり、経口あるいは経鼻経管栄養や経静脈性高カロリー栄養療法を行います。その後は栄養摂取量を患者と約束しながら、目標体重に達するまで経口による栄養管理を行います。目標体重に達した後は、活動量を加味しながら、目標体重を維持するための栄養摂取量の確保を行います。

ここでは20歳代女性の神経性食欲不振症の外来時での食事について紹介します。下記に当院での患者の食嗜好を示します。この病気の患者は偏食で、「食」へのこだわりが強い傾向があります。

	好き	嫌い
炭水化物	玄米、雑穀、そば さつまいも	色の白い炭水化物 じゃがいも
たんぱく質	肉類は鶏肉の低脂肪の部位 魚類は白身、貝、軟体甲殻類 大豆類は大豆、豆腐、豆乳 乳製品はヨーグルト、脱脂粉乳	肉の脂、皮 油揚げ 牛乳
脂質	ソテーやパスタに用いるオリーブ油、 えごま油、アマニ油	揚げ物
野菜類	野菜・きのこ・海藻類・こんにゃくなど	
料理	あっさりとした和風仕立て(特に酢)	



- 食物繊維の過剰摂取のため、体に必要な栄養素が吸収しにくく、エネルギーはもとより炭水化物・脂質・鉄・カルシウム量も不足しています。

食事のポイント

- ①見た目に少ない量で必要なエネルギーを確保する(脂質・炭水化物の利用)
頻回食は本人には負担となるため3食で摂取する。
- ②鉄は8.5mg・カルシウムは600mgの目標量を確保する。
- ③低体温の調整に、体を温める生姜、にんにく、汁物を利用する。



- 神経性食欲不振症(20歳代女性)における必要栄養素等の量の目安
エネルギー:1,600kcal たんぱく質:60g 食塩:8g カルシウム:600mg 鉄:8.5mg



朝食



POINT

本人の嗜好を考慮して
グラノーラ入りのパンや
オリーブ油をソテーに使用し
エネルギー補給を行いました。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈グラノーラパン〉

グラノーラパン……………2個

〈チーズ入りオムレツ〉

卵……………50g

プロセスチーズ……………20g

食塩……………0.5g

無塩バター……………2g

ケチャップ……………5g

〈ソテー〉

グリーンアスパラガス…30g

エリンギ……………20g

食塩……………0.2g

オリーブ油……………1g

〈生姜入りスープ〉

さつまいも……………10g

キャベツ……………35g

人参……………10g

脱脂粉乳……………15g

コンソメ……………1g

食塩……………0.2g

生姜汁……………0.5g

〈ヨーグルト〉

ヨーグルト……………80g

砂糖……………1g

粉あめ……………5g

患者自身の好むカルシウムの豊富な
脱脂粉乳やヨーグルトを使用しました。

乳製品に含まれている乳清たんぱく質は消化
吸収が良く、骨粗鬆症対策に必要なカルシウム
の補給にも優れた食品です



体を温める効果がある
生姜をスープに取り入れました。

80~100℃以下の温度で加熱することによって、生姜に含まれる
ジンゲロールという成分がショウガオールという成分に変わります。
このショウガオールは、CGRP(カルシトニン遺伝子関連ペプチド)という物質を胃腸部分に産生させ心臓からの血液の拍出量を増や
すと同時に、腹部の血行を高めるため、身体を芯から温めます。

作り方

■生姜入りスープ

- ①鍋にさつまいも、人参、キャベツ、水を入れ食材に火を通す。
- ②食材に火が通ったらコンソメ、食塩を入れ味を整える。
- ③最後に脱脂粉乳、生姜汁を入れ、ひと煮立ちしたら完成。

栄養量

●エネルギー	595kcal	●たんぱく質	28.2g
●脂質	23.7g	●炭水化物	68.7g
●カルシウム	473mg	●鉄	4.0mg
●ビタミンC	25mg	●食塩相当量	3.4g

1食あたりの価格 253円



昼食



POINT

昼食は学校や職場で食事することが多いため、お弁当スタイルにしました。

弁当は食器に盛り付けるのに比べ隙間が少ないため、全体と主食もボリュームが少なく見えます。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈アラスカ豆ごはん〉

- 精白米 …… 90g
- アラスカ豆(むき身) …… 10g
- 食塩 …… 0.8g

〈牛肉二色巻き〉

- 牛もも赤肉スライス …… 40g
- 人参 …… 20g
- いんげん …… 10g
- オリーブ油 …… 3g
- 砂糖 …… 2g
- 濃口醤油 …… 2.4g
- 片栗粉 …… 1g

〈かぼちゃサラダ〉

- かぼちゃ …… 40g
- フレンチドレッシング …… 8g

〈しらすの和え物〉

- しらす干し …… 10g
- ほうれんそう …… 40g
- 濃口醤油 …… 1.8g
- みりん …… 0.5g

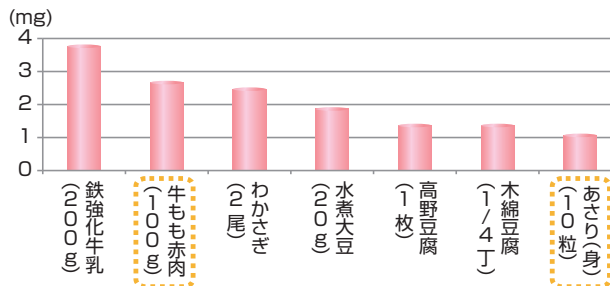
〈果物〉

- いちご …… 30g

- かぼちゃは日頃食べる煮物よりもドレッシングで和えることで効率よくエネルギー補給できます。
- 鉄の豊富な牛赤肉とビタミンCの豊富ないちごを組み合わせました。

鉄には二価鉄と三価鉄があり、二価鉄の方が三価鉄よりもアルカリ側で溶解易い形態となります。鉄は吸収の過程で腸液の影響を受け弱アルカリ性となるため、ビタミンCで還元し二価鉄に変換することで鉄の吸収が良くなります。

～鉄を多く含む食材について～



～ビタミンCを多く含む食材について～

ビタミンCは果物や野菜に多く含まれています。



栄養量

- エネルギー 554kcal
- たんぱく質 20.9g
- 脂質 12.7g
- 炭水化物 85.6g
- カルシウム 105mg
- 鉄 3.3mg
- ビタミンC 43mg
- 食塩相当量 2.5g

1食あたりの価格 280円

夕食



POINT

揚げ物でも
あっさり食べやすい工夫!!

揚げ物は焼物や蒸物の献立と比較し油を多く使用するため、少量でエネルギーが補給できますが、患者さんには拒まれやすい献立でもあります。大根おろしや酸味の効いた酢物を添えることで摂取しやすいように工夫しました。

〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈雑穀米〉

精白米…………… 65g
雑穀…………… 10g

〈鯖のおろしかけ〉

鯖…………… 40g
淡口醤油…………… 3.0g
みりん…………… 1.0g
片栗粉…………… 6g
油…………… 8g
大根(おろし)…………… 50g
砂糖…………… 2g
淡口醤油…………… 1.0g
サーモンドロップ…………… 5g

〈若竹汁〉

たけのこ…………… 20g
わかめ(乾)…………… 1g
木の芽…………… 1枚
淡口醤油…………… 7.5g
みりん…………… 0.8g

〈春雨の酢物〉

春雨(乾)…………… 4g
胡瓜…………… 30g
ラディッシュ…………… 10g
砂糖…………… 2g
塩…………… 0.2g
酢…………… 3g
粉あめ…………… 5g

〈みそ和え〉

あさり…………… 10g
わけぎ…………… 30g
白みそ…………… 4g
砂糖…………… 1g
みりん…………… 0.8g

粉あめを使ってボリュームを増やさずに
エネルギーUP!!

粉あめは、でんぷんから作られたマルトオリゴ糖が主成分で、エネルギーは砂糖とほぼ同じでありながら、甘さがおよそ1/5のため、献立に取り入れることで、食材のボリュームを増やさずにエネルギー補給ができます。

寿司酢に混ぜたり、野菜を使用した酢物など、患者さんに好まれやすい献立への使用がお勧めです。



作り方

■春雨の酢物

- ①春雨は水で戻し、茹でる。
- ②春雨、胡瓜、ラディッシュを混ぜ、調味液で和える。
- ③最後に粉あめを入れて溶かし完成。

栄養量

●エネルギー	561kcal	●たんぱく質	19.4g
●脂質	13.9g	●炭水化物	86.7g
●カルシウム	85mg	●鉄	5.8mg
●ビタミンC	26mg	●食塩相当量	2.8g

1食あたりの価格 287円

1日の
栄養量

■エネルギー	1,710kcal	■たんぱく質	68.5g
■脂質	50.3g	■炭水化物	241g
■カルシウム	663mg	■鉄	13.1mg
■ビタミンC	94mg	■食塩相当量	8.7g

1日当たりの価格：820円

(※価格は地域によって差があります。)