

2月のテーマ: 摂食障害



食事に関連した行動異常が続き、体重や体形のとらえ方などを中心に、心と体の両方に影響が及ぶ状況を摂食障害と呼び、特に10歳代から20歳代の女性になる割合が高いですが、最近は年齢や性別等に関係なくなってきました。

拒食症

極端に痩せた状態なのに体重増加を気にして食事を拒否する状態

- 低体重を維持するため、嘔吐したり下剤や利尿剤を使用する
- 体重減少を目的にして活動量を増やすことがある



- 極端な低栄養状態により無月経、腎不全、低血糖、低血圧、不整脈、感染、高コレステロール血症、甲状腺機能低下、貧血、低体温、便秘、むくみ、骨粗しょう症、脳委縮、低身長等のリスクが高まる
- 吐くことによる胃酸の影響で逆流性食道炎、むし歯、唾液腺がはれる
- 脱毛、顔や背中にうぶげの密生が見られる

過食症

自分ではコントロールできず、短期間に食べ過ぎる状態

- 人目を避け、隠れて食べる
- 体重を維持するため、嘔吐したり下剤や利尿剤を使用する



- 活動量が低下しやすい
- 肥満、生活習慣病、胃腸障害、肝・腎機能低下のリスクが高まる
- 吐くことによる胃酸の影響で逆流性食道炎、むし歯、唾液腺がはれる

強いやせ願望、体形や食べ方について他人からの一言、ストレス など

精神的不安

繰り返す

拒食症

過食症

～ 生活上の変化 ～
急激な体重増減
トイレの回数や時間の増加
部屋にこもりがちになる
買い物やゴミの増加

**早期に身体と心の
治療に繋げましょう**

本人は病気とって
いないことが多いので
家族や周りの人の
フォローが重要



拒食や過食によって栄養が偏り、特に**葉酸**、**トリプトファン**、**鉄分の不足が精神不安に繋がりがやすすくなります**。少しずつ、時間をかけて、食事が楽しい時間になるよう変えていきましょう。

☆ **葉酸**（緑黄色野菜、納豆、レバーなど）摂取でストレス反応に負けない体質にしましょう
材料の※は栄養素を多く含む食品 **～ 菜の花とホタテのポン酢炒め ～**

材料（2人分）	
※菜の花	160g
※ホタテ	80g
削り節	1g
オリーブオイル	小さじ1
ポン酢	大さじ1



作り方	
①	菜の花はゆでてから3cm長さに切る。
②	ほたては厚みを半分に切る。
③	フライパンにオリーブオイルを熱しホタテを炒めてから菜の花を加え、最後に削り節とポン酢も加えて炒め合わせる。

エネルギー80kcal 食塩相当量0.7g

☆ **トリプトファン**（牛乳・乳製品、肉、魚、大豆製品、卵など）は、不安感や睡眠不足解消に役立ちます **～ 鶏肉の味噌漬け焼き ～**

材料（2人分）	
※鶏むね肉	120g
味噌	10g
※プレーンヨーグルト	20g
はちみつ	10g
オリーブオイル	小さじ1

作り方	
①	鶏肉の皮面をフォークで刺す。
②	ビニール袋に味噌、ヨーグルト、はちみつ、鶏肉を入れてもんでから1時間漬け込む。
③	フライパンでオリーブオイルを熱し、鶏肉を中火で両面焼く。
④	一口大に切って皿に盛り付ける。



エネルギー134kcal 食塩相当量0.7g

～ フルーツスムージー ～

材料（2人分）	
いちご	100g
※バナナ	1本
※牛乳	200cc
はちみつ	大さじ1
レモン汁	大さじ1

作り方	
①	いちご、バナナをミキサーに入れ、つぶしてから牛乳、はちみつ、レモン汁を加えて攪拌する。



エネルギー160kcal 食塩相当量0.1g

☆ **鉄分**（レバー、赤身肉、魚介類、青菜、納豆など）は疲労感や集中力の低下を改善します **～ あさりと小松菜の白和え ～**

材料（2人分）	
※あさり水煮缶	50g
※小松菜	120g
絹ごし豆腐	100g
白すりごま	大さじ1

作り方	
①	小松菜はゆでて3cm長さに切る。
②	絹ごし豆腐は水気をきってからつぶし、白すりごまを加え混ぜる。
③	あさりと①、②をあえる。



エネルギー89kcal 食塩相当量0.3g

3月のテーマ「大腸がん」