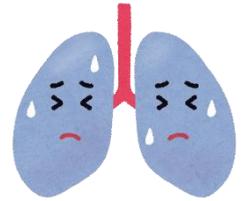


5月31日は「世界禁煙デー」

5月のテーマ：慢性閉塞性肺疾患（COPD）



慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気をご存じでしょうか？

気管支が炎症を起こしたり、肺胞が破壊されて肺機能が低下し、咳や痰、息切れが続く病気です。約10人に1人が発症しているのに、あまり知られていない病気のため、治療を受けていない人が多いことが問題になっています。



喫煙歴10年以上、  
40歳以上は  
高リスク



予防のキは「禁煙」

症状

- ・少しの動作で息切れがする
- ・一日に何度も咳が出る
- ・黄色や粘り気のある痰が出る
- ・呼吸時にゼイゼイ、ヒューヒューと音がする



呼吸困難

活動低下

食欲不振

悪循環

筋力低下

体重減少

栄養不足

呼吸が苦しくなり息切れが続くと身体がだるくなり動くのがおっくうになります。活動量が減ったり食事中に咳や痰が出て落ち着かないと食欲も湧きません。食べる量が減ると栄養不足になり体重や筋肉も減ってしまい、呼吸をするための筋肉にも影響が出て呼吸はさらに苦しくなります。

～ COPD 患者の食生活ポイント ～

他の病気がある場合は  
医師、管理栄養士に相談

○体重コントロールをする（特に体重減少を防止する）

痩せすぎ：呼吸不全が進行しやすく改善しにくいので、筋力を落とさない食事が必要

肥満：内臓脂肪により横隔膜の運動が低下し呼吸がうまくできないため、減量が必要

○食事と間食で必要なエネルギー、栄養をとる

悪くなった肺をカバーするため、健康な人よりエネルギーが必要

○少量で高エネルギーの揚げ物や炒め物、ドレッシング、マヨネーズ等を活用する

○筋肉の保持や増量のため魚、肉、卵、大豆・大豆製品、乳製品等のたんぱく質をとる

○痰を出しやすくするため水分をとる（消化の妨げになるので食事中は控える）

○胃にガスがたまりやすい炭酸飲料、ビール、さつま芋等は控える

○心臓に負担を与えるので塩分は控える

○食事で栄養を摂りきれない時は市販の栄養補助食品を活用する



※ 今月のレシピは COPD によって体重減少した方用なのでエネルギーが高いです。

## ～ 野菜の肉味噌炒め粉チーズかけ ～

たっぷりの野菜と肉味噌、チーズの相性が抜群でご飯が進みます。



### 材料（2人分）

豚ひき肉	60g
なす	2本
ピーマン	1個
赤パプリカ	1/4個
にんにくみじん切り	1かけ分
味噌	小さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ2
粉チーズ	小さじ2

### 作り方

- ① なす、ピーマン、赤パプリカは乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ひき肉、にんにくを入れて炒め、肉に火が通ったら、なすを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②にピーマン、赤パプリカを加え、蓋をして弱火で3～4分蒸し焼きにする。
- ④ 味噌、酒、砂糖を混ぜ合わせて③に加えて中火で手早くからめる。
- ⑤ 皿に盛り、粉チーズを振りかける。

エネルギー 155kcal 食塩相当量 0.9g

## ～ 豆腐とシーフードの中華スープ ～

素早くエネルギーに変わりやすいMCTオイルを加えてエネルギーをアップしたスープです。



### 材料（2人分）

絹ごし豆腐	100g
レタス	60g
にんじん	20g
シーフードミックス	80g
水	300cc
鶏ガラスープの素	小さじ1
MCTオイル	小さじ2
黒こしょう	少々

### 作り方

- ① 絹ごし豆腐は1cm角に切る。レタスは手でちぎる。人参は千切りにする。
- ② 鍋に水と鶏ガラスープの素を入れて熱し、豆腐、にんじん、シーフードミックスを加えてひと煮立ちさせる。
- ③ レタスも加えて沸騰させ火を止めてMCTオイル、黒こしょうを加える。

エネルギー 99kcal 食塩相当量 0.9g

MCTオイルは小さじ1がエネルギー36kcalで、スープやサラダ、コーヒーなどにも活用できますが加熱調理には使えません。摂り過ぎるとエネルギーや脂質が増えるほか、下痢や腹痛の原因になるので1日小さじ1～大さじ1までの少量から試してみましょう。

## ～ 人参のバター醤油あえ ～

バターのコクと醤油、青のりの香りが食欲をアップさせてくれます。



### 材料（2人分）

にんじん	1本
しらす干し	30g
バター	15g
醤油	小さじ1/2
青のり	小さじ1

### 作り方

- ① にんじんは5cm長さの千切りにして耐熱皿に広げ、バターをちぎって所どころにのせ、ラップをかけてレンジで約4分加熱する。
- ② ①にしらす干し、醤油を加えて混ぜ合わせ、器に盛って青のりを振りかける。

バター15g：エネルギー 107kcal

エネルギー 93kcal 食塩相当量 1.0g



## 6月のテーマ「歯周病」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL23-1316

5/31は  
世界禁煙デー