食事療法で使われる食品のお問い合わせ・ご購入は…

ヘルシーネットワーク
HEALTHY NETWORK

病院・福祉施設で利用されている食品を、在宅で食事療法をされている
お客様のもとへ通信販売にてお届けしている会社です。

▶ご注文先・お問い合わせ先

電話 **0120-236-977**
（通話料無料／営業時間：月～土9時～17時）

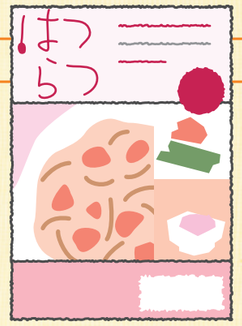
FAX **0120-478-433**
（24時間受付）

URL **https://www.healthynetwork.co.jp**
ヘルシーネットワーク　検索

▶カタログのご紹介

高カロリー、高たんぱく質の商品を多数掲載している
「はつらつ食品」というカタログをご用意しております。
無料でお送りさせていただきますので、ご入用の際は
お気軽にご連絡ください。

※ご連絡いただく際は「カタログ番号7240」とお伝えください。



【イメージ】

COPDなどの慢性呼吸器疾患の患者さんへ

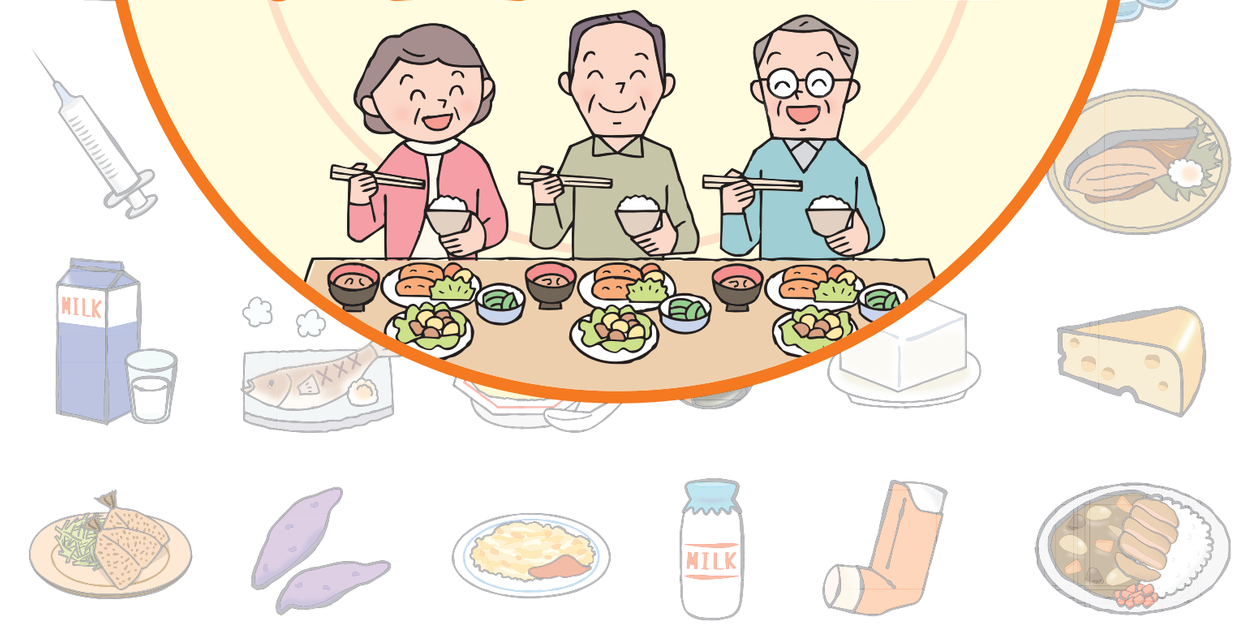
苦しくない方法でたくさんごはんを食べるコツ

息切れして食べられない人

すぐ満腹になってしまう人

食事に疲れてしまう人

とても大事な栄養のお話



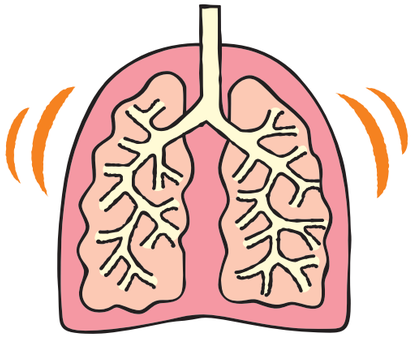
この冊子の内容はCOPDの概要です。
不安やお困りの点がございましたら
かかりつけのお医者さんへご相談ください。

監修　蝶名林 直彦　聖路加国際病院 内科統括部長 呼吸器センター長
藤谷 順子　国立研究開発法人国立国際医療研究センター リハビリテーション科医長

制作・発行　株式会社ヘルシーネットワーク

19.05

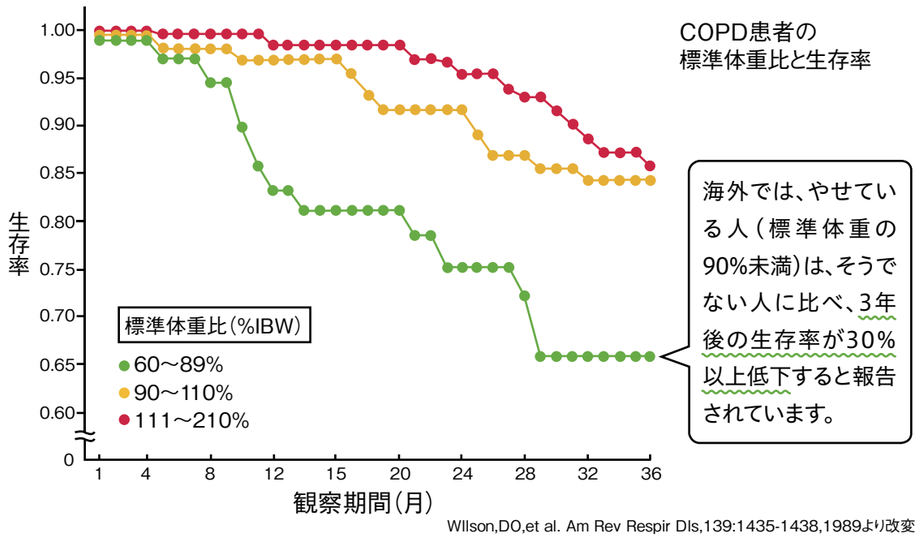
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは?



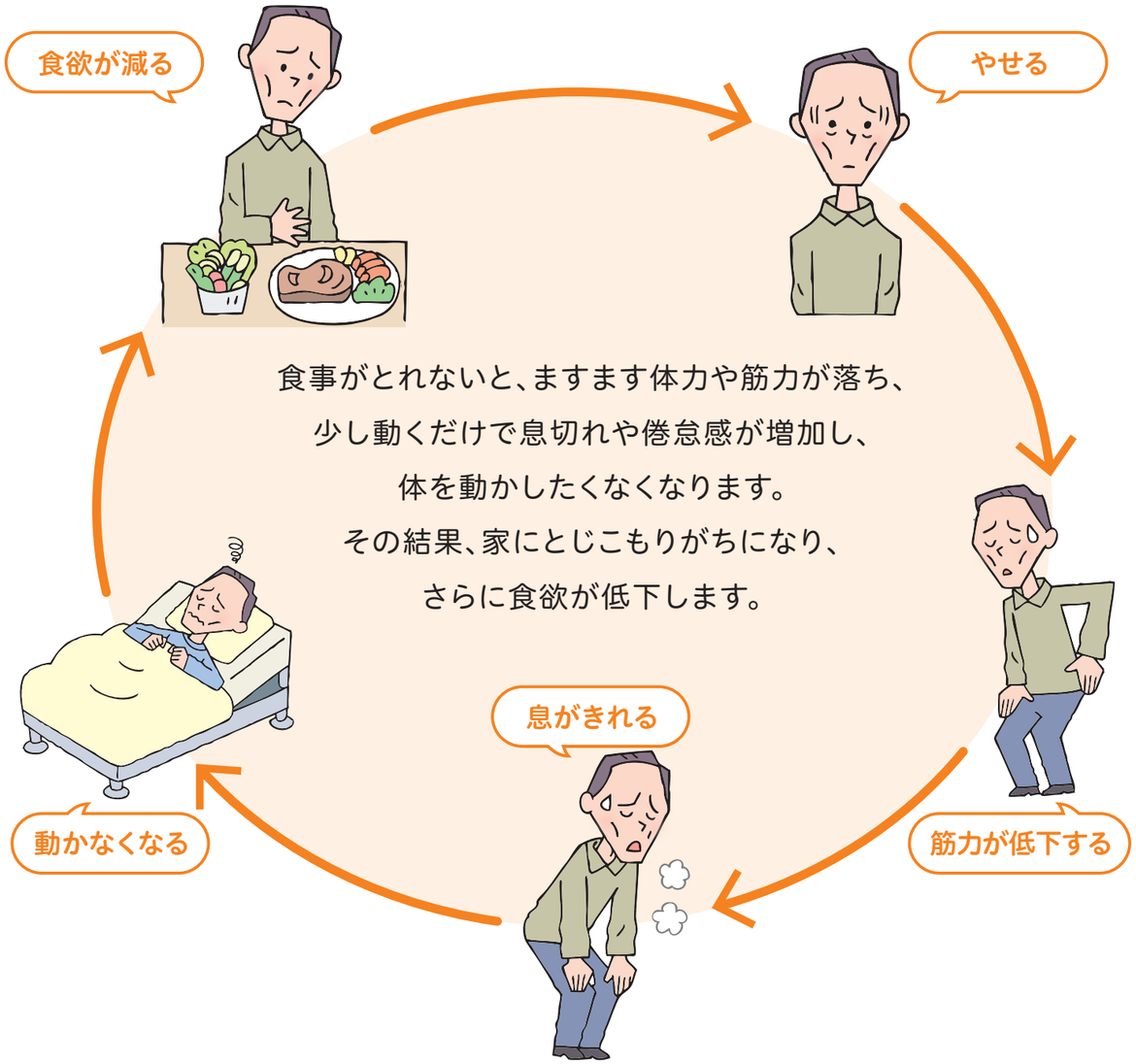
COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、
気道や肺の細胞などが壊れることによって、
肺の機能が悪くなり、
スムーズに呼吸ができなくなる病気です。
呼吸に使う筋肉が落ちているため、
呼吸時にたくさんのエネルギーを使います。
そのため、健康な人よりも多くの食事量が必要になります。
ところが、食事量の低下や、胃腸の働きの低下により上手く食事がとれず、
やせていく傾向にあります。

Q なぜ「やせ」てはいけないの？

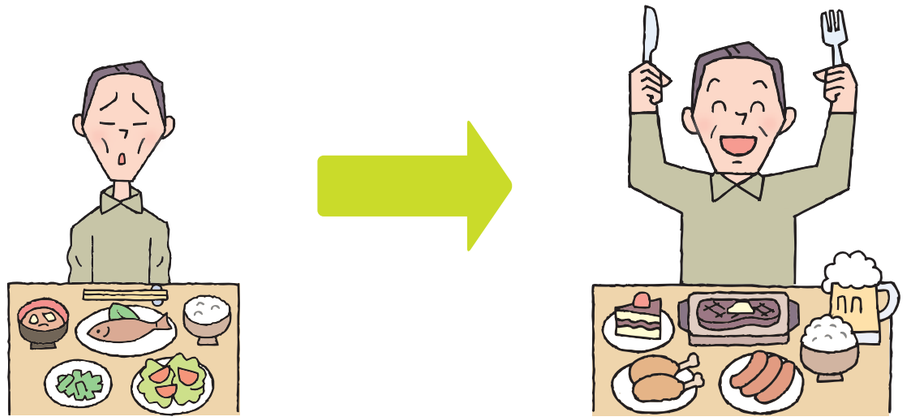
COPD患者さんは体重が減ると予後が悪い（余命が短くなる）ことが報告されています。そのため、しっかりと食事をとることが大切です。



WIlson,DO,et al. Am Rev Respir DIs,139:1435-1438,1989より改変



COPDでは、このような
「食欲が減る→やせる→筋力が低下する→息がきれる→動かなくなる→食欲が減る」
という悪循環に陥らないようにし、しっかりと食事をすることが大切です。



自分の体格と必要な栄養量を知ろう!

自分の体格を知りましょう

こまめに体重を計り、注意するようにしましょう。

標準体重の算出方法

標準体重（IBW） ▶ 身長［　　］m × 身長［　　］m × 22 ＝［　　］kg

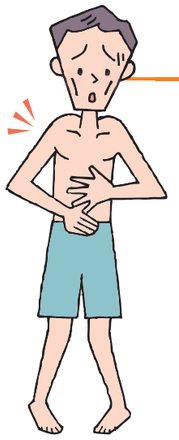
標準体重比（%IBW） ▶ 体重［　　］kg ÷ 標準体重［　　］kg × 100 ＝［　　］

（例）170cm、55kgの方の場合

標準体重 …… 1.7m × 1.7m × 22 ＝ 63.58kg

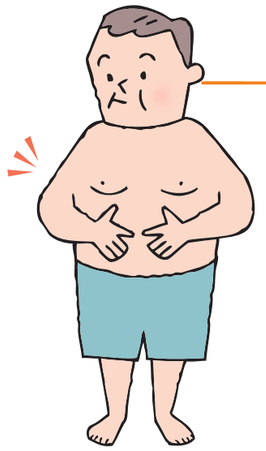
標準体重比 …… 55kg ÷ 63.58kg × 100 ＝ 86.5（軽い栄養不良）

標準体重比（%IBW）の数値	≧110 以上	109〜90	89〜80	79〜70	≦69（69以下）
評価	肥満	普通体重	軽い栄養不良	中等度の栄養不良	重い栄養不良



やせ

呼吸筋もやせて呼吸がしにくくなり、息切れが改善しにくくなります。入院した場合には入院期間が長くなります。



肥満

内臓脂肪の蓄積は横隔膜の運動を低下させるため、呼吸がしづらくなり、息苦しくなります。また、高血圧や糖尿病などを併発する恐れもあります。

1日に必要な栄養量を知りましょう

呼吸筋に負荷がかかっているため、たとえ安静にしていても
1日当たりの呼吸だけに要するエネルギーは健康な人に比べて数倍以上となり、
重症化すると10倍にもなるといわれています。（※咳1回で2kcalのエネルギーを消費します。）

1日に必要なエネルギー量の算出方法

標準体重［　　］kg × 35kcal/kg ＝［　　］kcal

※標準体重にかけるカロリーは症状によって幅があります。指導内容によって30〜40kcal/kgの間で調整してください。

筋タンパクの保持には十分なたんぱく質をとる必要があります。

1日に必要なたんぱく質量の算出方法

標準体重［　　］kg × 1.5g/kg ＝［　　］g

▶体格と栄養量は下記表を目安にすることもできます

体格

身長（cm）	140	145	150	155	160	165	170	175	180
やせすぎ（kg以下）	39.1	42.0	44.9	48.0	51.1	54.4	57.7	61.2	64.7
標準（kg）	43.1	46.3	49.5	52.9	56.3	59.9	63.6	67.4	71.3
太りすぎ（kg以上）	48.9	52.5	56.1	59.9	63.8	67.9	72.1	76.4	80.8

栄養量

身長（cm）	140	145	150	155	160	165	170	175	180
1日に必要なエネルギー量（kcal）	1,500	1,600	1,700	1,850	2,000	2,100	2,200	2,350	2,500
1日に必要なたんぱく質量（g）	65	70	75	80	85	90	95	100	105

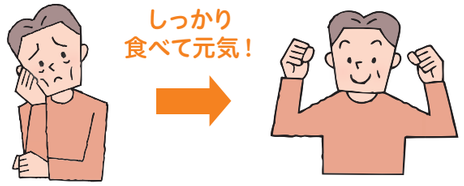
※上の表でやせすぎに該当した場合は下の表で示されたエネルギー量、たんぱく質量よりも多く栄養をとるようにしましょう。
詳しくはかかりつけの医師または栄養士へご相談ください。

健康管理は、継続的な計測と記録が大事です。
P10の「自己管理シート」を使って始めてみましょう!

食事の基本と上手に食べるコツ

ポイント1 エネルギーをしっかりとる！

エネルギーが足りないと体の筋肉を使ってエネルギーを作り出すため、不足するとますます痩せてしまいます。
しっかりエネルギーをとることが大切です。



ポイント2 脂質をしっかりとる！

油はエネルギー量が高く、体内に二酸化炭素をためにくい食品です。炒め物や揚げ物だけでなく、油で炒めてから煮るなど、油を上手に利用しましょう。

●ゆで卵

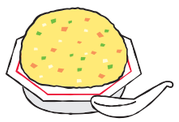
約30kcalアップ！

●スクランブルエッグ

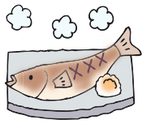
●ごはん

具材も入れて‥
約400kcalアップ！

●チャーハン



●アジの塩焼き



約180kcalアップ！

●アジフライ

※乳製品や肉などの動物性油脂は血中コレステロールを上昇させると言われていますが、同じ動物性の魚油、サラダ油やオリーブ油、胡麻油などの植物性油脂は上昇させにくいと言われています。お体の状態や料理に合わせた油を使用して効率よくエネルギーアップを図りましょう。

和食

朝ごはん

納豆や卵などでたんぱく質をしっかりと！

ごはん
味噌汁（厚揚げ）
納豆
卵焼き
おひたし

昼ごはん

天ぷらでエネルギーアップ！

天丼
きんぴらごぼう

夜ごはん

魚と油でしっかり栄養補給

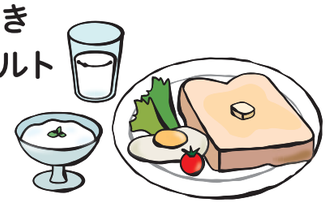
ごはん
味噌汁（なめこ・ねぎ）
ブリの照焼き
ナスの煮浸し
果物

洋食

朝ごはん

卵・乳製品でたんぱく質をとる！

パン（トースト・バター）
目玉焼き
ヨーグルト
牛乳



昼ごはん

肉と油でエネルギーアップ！

カツカレー
サラダ

夜ごはん

マヨネーズも使ってしっかりエネルギー補給

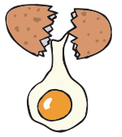
ライス
チーズのせハンバーグ
野菜スープ（コンソメ）
ポテトサラダ

ポイント3 たんぱく質をしっかりとる！

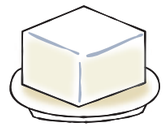
たんぱく質は筋肉をつくるのに欠かせません。良質なたんぱく質が含まれている魚、肉、卵、大豆製品、乳製品などを積極的にとるようにしましょう。

22.3g / 1切

19.5g / 100g



6.2g / 1個（50g）



6.6g / 1/4丁

6.6g / 200ml

ポイント4 数回に分けたり、間食を上手にとる！

3食しっかりと食べることが理想ですが、どうしても食欲がない場合は3食にこだわらず、数回に分けて食べるようにしましょう。
また、3食で十分な栄養を摂取できない場合は、間食をとるなどの工夫をしましょう。

こういう時はどうしたらよいの？

食欲がありません‥

- ☑ 肉や魚などカロリーの高いものから食べる。
- ☑ できるだけ好きなものから食べる。
- ☑ 白身魚やめん料理、冷たいサラダなどのさっぱりとした料理を取り入れる。
- ☑ 食事を何度かに分け、回数を増やす。
- ☑ おやつや治療用特殊食品を使用する。

●大福（1個）：106kcal　●プリン（1個）：126kcal　●せんべい（1枚）：61kcal　●チーズ（18g）：61kcal

※参考文献：五訂日本食品成分表

※上記はあくまでもカロリーの目安です。大きさによって変わります。

普段の食事が食べられない場合は、少量でエネルギーや栄養素を補給できる食品を使用するのも効果的です。適切な栄養補給をすることで、栄養状態の改善が期待できます。

濃厚流動食品（液状）
プルモケア-Ex

濃厚流動食品（ムース状）
リピメイン400

ゼリー
エネプリン

油脂類
日清MCTパウダー／日清MCTオイル

※日清MCTパウダー・オイルは中鎖脂肪酸のみでできており、中鎖脂肪酸は一般的な油に比べて消化吸収に優れ、速やかにエネルギーとなります。

息切れしてしまって食べられません‥

- ☑ 少ない量でカロリーの高いものを食べる。
- ☑ テーブルとイスの高さを調節して、疲れにくく食べやすい高さを探す。
- ☑ 食事中の酸素飽和度を計り、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

すぐに満腹になってしまいます‥

- ☑ 肉や魚などカロリーの高いものから食べる。
- ☑ 食べものを優先して、飲み物は最後にする。

食事をしていると疲れてしまいます‥

- ☑ 食事の前に十分な休息をとる。
- ☑ テーブルとイスの高さを調節して、疲れにくく食べやすい高さを探す。
- ☑ 食事の回数を増やして無理なく食べるようにする。
- ☑ 疲れを感じたら少し休憩をとるなどしてゆっくりと食べることを心がけましょう。

お腹がはります‥

- ☑ 食事の前に十分な休息をとる。
- ☑ 食事を分けて、一度に食べる量を少なくする。
- ☑ 空気を飲み込まないように、よくかんでゆっくり食べる。
- ☑ ガスを出すような食物、炭酸飲料は避ける。

便秘になってしまいます‥

- ☑ からだを定期的にうごかす。
- ☑ 冷たい飲料や食物繊維をとる。
- ☑ かかりつけのお医者さんに相談しましょう。

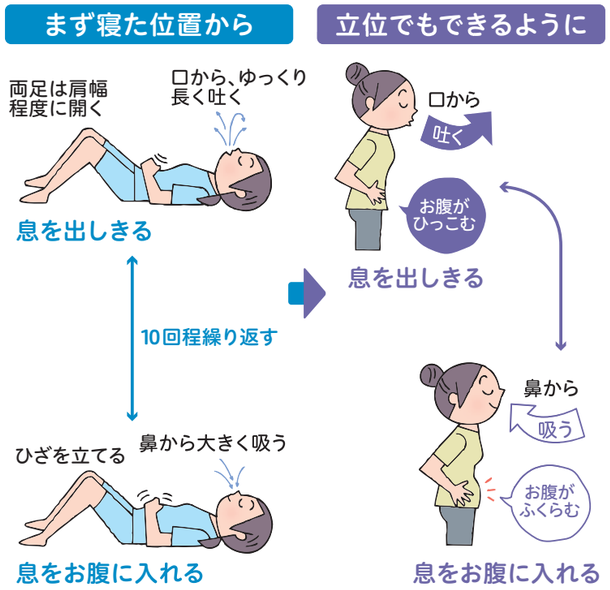
食事以外に何か工夫できることはありますか？

1 運動をする

筋肉をおとさない、そしてお腹を空かせるためには運動が効果的です。呼吸が苦しくない程度に、体を伸ばすストレッチやウォーキングをしましょう。また、呼吸機能の維持のために腹式呼吸を行うことも効果的です。

▸腹式呼吸（横隔膜呼吸）の練習方法

1. 身体の力を抜きリラックスします。首を回したり、肩や腕を振ったりして筋肉をほぐします。
2. 利き手をおへその上に、もう一方の手を胸の上におきます。
3. 鼻から空気を吸います。
4. ゆっくりと口をすぼめて空気を吐きます。



※呼吸とともにお腹の上においた手が、息を吸ったときに上がり、息を吐いたときに下がることが大切です。
※立位が難しい場合は寝た位置からはじめ、この呼吸法が無意識にできるようにしましょう。

2 1日の生活リズムをつくる。

決まった時間に食事をするなど生活にめりはりをつけ、趣味に時間を使ったり、外出するなどたまには気分転換することを心がけましょう。

3 家事を工夫する

洗濯物は低い位置に干す、重い掃除機ではなくホウキを使う、小さいサイズの調味料を使用する、電子レンジを活用して調理をする‥など、普段行っている家事の手順を見直し、なるべく負担のかからないようにしましょう。

肺だけ気にしていれば大丈夫ですか？

- ☑ 冬場は感染症予防が重要です。肺炎球菌やインフルエンザワクチンなどの予防接種をしっかり受けましょう。
- ☑ 吸入薬が処方されている場合は、きちんと吸えているか薬剤師に相談しましょう。忘れないように自分のリズムで指示を守って使用することが大切です。

・自己管理シート

自分の体格の推移をみてみよう

計算方法はP3、P4をご覧ください。

標準体重	1日に必要なエネルギー量	1日に必要なたんぱく質量
kg	kcal	g

自分の体重が一番重かった時、1年前・半年前、計測開始から1ヶ月後、2ヶ月後など、自分なりのルールを決めて体格の推移を確認するツールとしてご利用ください。

日付	体重	標準体重比(IBW)	評価
／	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
／	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
／	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
／	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
／	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
／	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
／	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良
／	kg	kg	肥満 普通体重 軽い栄養不良 中等度の栄養不良 重い栄養不良