

# COPD (慢性閉塞性肺疾患) に負けない 体づくりのための食生活

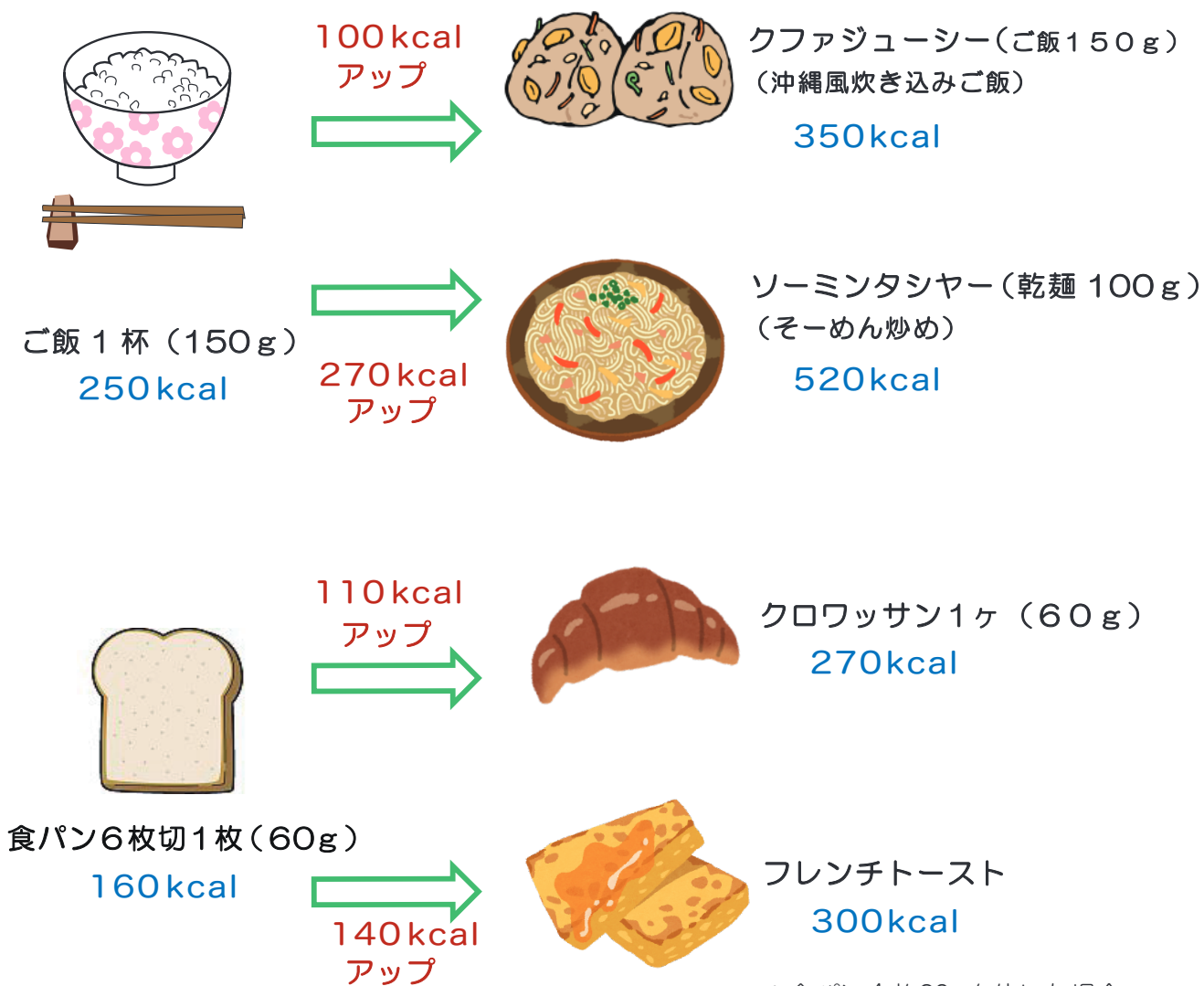


## ● 高齢者のCOPDの特徴

- COPDの場合、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。健康な人よりも多くの食事量が必要ですが、息切れや倦怠感等でうまく食事がとれずに痩せていく傾向にあります。
- 急激な体重減少 (半年で 10%以上) は「増悪」の前ぶれのことが多いので要注意です。

## ● COPDを防ぐ食事

【ポイント 1】 毎食の主食でたくさんのエネルギーをとる工夫を！

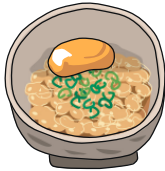


\*食パン 1 枚 60g を使した場合

【ポイント2】 たんぱく質をしっかりととりましょう。

体の筋肉をつくるために、たんぱく質は必要です。

和食の組み合わせ



卵入り納豆



フルーツヨーグルト



ごはん



豚汁

洋食の組み合わせ



クリームシチュー



クロワッサン



豆入りサラダ

【ポイント3】 食欲のない時は3回の食事にこだわらず、数回に分けて  
食べたり、間食を上手にとりましょう。



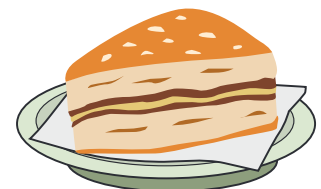
ヨーグルト + 果物



チーズ



プリン



ピーナツバターパン



ミックスナッツ



アイスクリーム

【ポイント4】 お腹がはる  
炭酸飲料は避けましょう。



ソーダ類