

退院後の食生活について

入院期間中、ウイルスと戦うために、いつもより多くのエネルギーを使用し、筋肉の消耗も起こっています。退院後は、栄養状態の回復のために、いつも以上に栄養を補うように意識してお過ごしください。

★エネルギーやたんぱく質の十分な摂取

体力の回復のためには、十分な栄養素が必要になります。不足しがちなたんぱく質(魚、肉、卵、大豆製品、乳製品)も取り入れられるといいです。

Point 1 : 朝・昼・夕の3食を食べる

一度に吸収できる量には限界があります。

まずは毎食、少しでもお腹に入れてください。

Point 2 : おかずをプラス1品する

お粥やパン、うどんのみではたんぱく質が少ないです。

ヨーグルトなどを「プラス1品」できるといいです。



Point 3 : 主食とおかずが一緒になった料理を選択する

サンドイッチや丼では、おかずになるような具材も

一緒にとれ、栄養の偏りを防げます。



★少量高栄養食品の活用

効率的な栄養補給を目的に「栄養補助飲料」を取り入れる方法もあります。

食事前に食べると満腹感が出てしまうため、食後や食間に少しずつ取り入れると

良いです。保険適応の飲料だけでなく、ドラッグストアなどで一般購入できる

ものもあります。



★いつでも食べられる常備食の準備

体力が落ちているときに、外出して別の病気を拾ってしまうと大変です。

通信販売などを利用して、人との接触を減らせると良いです。

退院前に、当院コンビニで食品を購入することも可能です。

取扱商品紹介

レト井	in ゼリー	プリン・ヨーグルト	飲料
			
550 円	216 円	—	—
常温保管可	常温保管可	要冷蔵	常温保管可

さくら総合病院 コンビニ営業時間

平日 8:00~18:00 / 土曜日 8:00~13:00 / 日祝日 定休日

便利な病室お届けサービスも行っております。

詳しくは病棟の案内書をご覧ください。

