

## 宅配食で体験学習は

いかがでしょうか？

宅配食はエネルギー量と栄養バランスに関する教科書

自宅入院で宅配食を利用する最大の目的は、治療食の“体験学習”にあります。プロの栄養士が作った宅配治療食は、エネルギー量のみならず栄養素のバランスも調整されており、治療食を学ぶのに教科書的役割を担えます。

まずは、料理をよく観察することが大切です。自分が指示されているエネルギー量の食事の量はどれくらいのボリュームなのか、宅配食の量をよく見て視覚的に捉えるとともに、食べてみてその量を口と胃で感じてみて下さい。



これにより、ふだんの食事や外食のときにも、料理を食べながら自分に必要かつ十分な食事量がどれくらいなのか、自然と目安がつけられるようになってきます。

野菜や肉、魚といった食材から見て、栄養素のバランスがとれた食事とはどういうものかよく学習してみましょう。宅配食には様々な食材が使われています。多くの食材をバランスよく食べることが、いかに大切であるかおわかりいただけだと思います。

自分の舌で味わうことで、塩加減や甘さといった味付けを体得できます。例えば、宅配食を食べて「味が薄い」と感じたなら、それは今までの食事では塩分や砂糖を摂り過ぎていたことになります。うす味に慣れてくれば、健康に良いだけでなく、素材の味をより一層楽しめるようになります。

食事はよく噛みましょう。慌ただしい食事では、味を楽しむこともできません。ゆっくりとよく噛んで食事をすることで、少ない食事量でも満腹感を味わえるようになります。

宅配食を使った体験学習は患者様だけではなく、食事を作る方々にとっても、教科書(教材)となるはずですよ。一度試してみたいはいかがでしょうか？

出典 糖尿病ネットワーク

栄養科