

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和7年8月8日
《第104号》



新生児科部長
川崎 洋一郎

「食べたくても食べられない」—— 回避・制限性食物摂取症を知っていますか？

私は学生時代からずっと朝食を食べる習慣がなく、1日2食、昼と夜だけという生活でした。結婚して子どもができてからはさすがに朝食を食べるようになりましたが、食べなくても別に困ることはありません。食べることに興味がないわけではなく、むしろ美味しいものは好きで食べログもよく見ます。ただ一人で食べることにはあまり関心がなかったのかもしれない。

世の中では1日3回ご飯を食べる人が多数派で、「食べるとき」は当たり前の行為として捉えられています。しかし、その「当たり前」ができず、日常生活に支障をきたすほどに苦しんでいる人もいます。その一つが「回避・制限性食物摂取症（ARFID：Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder）」と呼ばれる食物摂取症（摂食障害）です。

ARFIDは、特定の食べ物に対する強い拒否感、食感やにおいへの過敏さ、あるいは「食べること」自体への恐怖などから、必要な栄養やエネルギーが摂取できなくなる状態をいいます。いわゆる拒食症や過食症と違い、体型や体重へのこだわりは基本的にみられず、そのため周囲からは「ただの偏食」や「わがまま」などと誤解されやすく、本人の苦しみが理解されにくいという特徴があります。

特に子どもに多くみられる傾向があり、思春期になるとその影響はさらに複雑になります。「どうして普通に食べられないのか」と自分を責めたり、「周囲に迷惑をかけている」と罪悪感を抱いたりすることも多く、本人にとっては食事の時間が楽しみではなく、恐怖と不安の対象になってしまいます。

たとえば、ある子どもは固形物を噛む感覚がどうしても耐えられず、ヨーグルトやスープなど限られたもののしか食べられない。また別の人は、ある食材を口にした時の吐き気や不快感の記憶から、その食材だけでなく類似の味や見た目のものすら拒絶してしまう。こうした状況は、成長障害を引き起こすだけでなく、学校の給食が苦痛で登校できなくなる、友人との食事ができず孤立するなど社会生活にも影響を与えます。

この障害の回復にまず必要なのは、「食べられないことには理由がある」と理解し、その背景にある感覚過敏や不安、トラウマに目を向けること。そして、医師や心理士、栄養士など多職種の支援を通じて、感覚過敏や恐怖に丁寧に寄り添いながら、少しずつ安心できる食品を増やしていく取り組みが求められます。

ARFIDは決して「甘え」や「偏食」ではありません。感覚や心理的な特性と密接に関わる、れっきとした精神疾患です。その認識が広まることで、食べることが困難な人たちが自分を責めず、安心して支援を受けられる社会へとつながっていくといいですね。

出産お祝い膳

南7階師長 吉家 友美

南7階では、30年以上前から出産お祝い膳を出していただいています。フランス料理を提供している産院もあるようですが、当院のお祝い膳も引けを取りません。彩りのよさと、産後の体力回復を目的とした栄養バランス、

二段の器に和食または洋食のボリュームあるメニューです。産後のお母さんからは「病院でこんな美味しい食事を食べられるなんて嬉しい」などの感想をいただいています。お祝い膳を食べて幸せな気分になったお母さんの体から作られる母乳が赤ちゃんに届き、母子ともに満足していただいている様に思っています。

食中毒予防のために～冷蔵庫のはなし～

「冷蔵庫に入れておけば安心」と何もかも放り込んでそのままになっている、こんなことはありませんか？

冷やす必要がないものまで冷蔵庫に入れる事で「冷やしておきたいものが入らない」「入ったけれどパンパン」、これでは不効率であるばかりでなく、食中毒のリスクが高まる事にもつながりかねません。

冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、空気の流れが悪くなり冷えにくくなったり、温度にムラができる原因となったりします。冷蔵庫の容量の7割を目安にそれ以上は詰め込まないようにしましょう。

一方、冷凍室の収納は8割から9割くらい詰めることで冷気が逃げにくく冷凍効率が上がります。凍った食品そのものが保冷材のような役割を果たして、お互いを冷やすことができます。

冷蔵庫を適切に使うことは食中毒予防の基本3原則である、微生物を「つけない」「増やさない」「やっつける」の「増やさない」につながります。細菌は10℃以下で繁殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止するため低温での保存が重要です。しかし冷蔵庫にいれても細菌はゆっくり増殖するので、過信せず早めに食べる事も大事です。

楽しく美味しい食事ができるように意識してみましょう。

管理栄養士 高橋 真由美

栄養科では、旬の食材を旬の時期に患者さんに食べて頂けるようにしています。

様々な生産方法

や流通のおかげで、

旬の時期でなくても

も食材が手に入る

今日ですが、旬の

食材を旬の時期に

食べると、多少値段が安くなる上に新鮮で味が濃く美味しいです。また、栄

栄養科からこんにちは

調理師 櫻澤 泰加

養価も高くその季節に身体が欲する栄養素を多く含むとも言われています。

食事の内容に

よっては使用でき

る食材が限られて

しまうこともあり

ますが、旨味のつ

まった旬の食材を

とりいれることで四季の訪れが感じられるよう、心を込めて調理しています。

季節の料理

カスティーリャ・ボーロ (カステリア王国のお菓子 という意味のスポンジケーキ)

○材料/分量

(15cm丸型 1個分)

- ・薄力粉…………… 125g
- ・砂糖…………… 75g
- ・卵…………… 2.5個(125g)

<作り方>

* オープンは160℃に予熱をする。

* 薄力粉は1回ふるっておく。

* 型はオープンシートをひくかバターを塗っておく。

①ボールに卵を割り入れ砂糖を加えて、泡だて器でよく混ぜる。

爪楊枝をさして倒れないかたさになるまで泡立てる。

②①にふるった薄力粉を加えて、粉っぽさがなくなるまでさっくりと混ぜる。

③型に②の生地を流し入れ160℃で25～30分焼く。途中、焦げ目がついてきたらアルミ箔をかけて焦げないようにする。

④型の中心に竹串(爪楊枝でも可)をさして、何もついてこなければ焼き上がりです。

* 型がない場合はフライパンに油をひいて、ホットケーキのように焼いてもよいです。

〔調理師 小野寺 達也〕



～編集後記～

猛暑の日々が続いています。熱中症対策は大切ですが、胃腸の冷えは食欲不振など体調不良につながりやすいため体の冷やし過ぎに注意し、しっかり食べて元気に過ごしたいですね。

栄養科