

## 作ろう、食べよう、よりよいレシピ



肺線維症の患者さんは、健康な人より多くのエネルギーを消費します。体重の減少を防ぎ、体力を維持するためにも、栄養バランスを考えて適正な量の食事を摂ることが大切です。（参考：[食事について考える](#)）

病気と向き合い、肺線維症の治療を続けている中で、「献立を毎日考えるのが大変」「栄養バランスってどう考えればいいの？」など、毎日の食事に前向きに取り組むことは、なかなか難しいものです。

ここでは、食事を美味しく楽しいものにするいりどり豊かな季節ごとのレシピをご紹介します。ご紹介する献立は、栄養バランスのとれた食事例をご提案するため、1品ごとのレシピではなく、3～4品の夕食の献立としました。また、1日の栄養バランスを考えるヒントとして、朝食・昼食のアドバイスも掲載しています。

疲れやすいときや体調が優れないときでも作りやすいように、なるべく工程を少なくし、簡単かつ時短となるように工夫したレシピです。冷凍・加工食品や市販のお惣菜なども活用し、洗い物もなるべく減らしていますので、取り入れられそうなものから始めてみましょう。



監修：  
公立陶生病院  
副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生  
管理栄養士 山田 三枝 先生