

# 食事療法

管理栄養士は、栄養指導や In Body の測定を行っています。  
体重コントロールをする上で食事は重要です。

栄養指導では、食事調査をして日常のお食事の摂取エネルギー量を計算します。

## 体成分分析装置

### In Body

体成分測定は、身体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析します。体重や BMI だけに頼ることには限界があります。

栄養状態に問題はないか、体がむくんでいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価するのが「InBody<sup>インボディー</sup>」です。



## フォーミュラー食

フォーミュラー食は、たんぱく質、ビタミン、ミネラルを必要十分量含む一方で、エネルギー源となる、糖質、脂質を最小限にした「VLCD (Very Low Calorie Diet) 理論」に基づいて開発された調整食です。

1日3食のうち1食分をフォーミュラー食に置換える方法が一般的です。摂取エネルギーを抑えながら、必要な栄養素をバランスよく補充することができます。

フォーミュラー食は、自分に合った時間帯に置き換えるほうが継続しやすいです。

#### ● 朝が適した方



- ・朝食の欠食習慣がある方
- ・朝食を手軽に済ませたい方

※朝が続けやすくおすすめ!

#### ● 昼が適した方



- ・昼食は外食することが多い方
- ・昼食は自分1人での食事が多い方
- ・昼食時間が短い方

#### ● 夕が適した方



- ・夕食時間が遅い方
- ・夜間に空腹を感じにくい方



## 減量手術に向けての食事(例)

| 経過       | 食事・栄養          | 食事内容                 |
|----------|----------------|----------------------|
| 術前 14 日前 | フォーミュラー食 1 食/日 | 夕食をフォーミュラー食へ置き換え     |
| 術前 7 日前  | フォーミュラー食 2 食/日 | 昼食・夕食をフォーミュラー食へ置き換え  |
| 術後 2 日目  | 流動食            | 100%ジュースや具無しスープなどの液体 |
| 術後 15 日目 | 3 分菜食          | 食材をピューレ状にしたもの        |
| 術後 1 ヶ月目 | 五分菜食           | 消化に良い固形物             |
| 術後 3 ヶ月目 | 普通食            | 固形物                  |

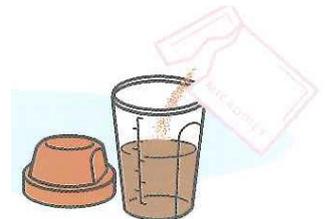
※経過は目安です。

### 術前 14 日前

フォーミュラー食を 1 食置き換え(特に夕食がオススメです！)  
少量ですが栄養バランスが考慮された食品です。ゆっくり食べるのがコツです！

### 術前 7 日前

フォーミュラー食を 2 食置き換え(特に昼食・夕食がオススメです！)  
摂取エネルギー量を減らして手術に向けて体重をコントロールします。



### 術後 2 日

胃の容量が約 1500ccから 20ccに縮小するので、食べ方や食べる量には注意。  
3 つの段階に分けて徐々に食べ物の形態が変わっていきます。  
100%ジュースや具なしスープなどの液体を少量摂取から始まります。



### 術後 15 日目

3 分菜食(食材をピューレ状にしたもの)  
炭水化物やたんぱく質など栄養素をバランスよく摂るように意識します。  
特にたんぱくは重要です。

### 術後 1 ヶ月後

5 分菜食(消化に良い固形物)  
この時期からは固形物の食事開始になります。ゆっくり・よく噛んで食べます。  
様々なものが食べれるようになった時期なのですが、控える食材もあります。  
食事は 5~6 回に分けて食べましょう。



※時期には個人差があります。上記はあくまでも目安となります。