

これってどうなの？

食事の疑問に栄養士が答えます！

医療法人術徳会霧島整形外科病院

栄養便り 2026年 6月号(7月号)

一問一答

シリーズ③

今回のお題



普段は朝ご飯を食べていません。
入院中、食べないといけませんか？



できれば食べて頂きたいです。入院中の目的は、手術、リハビリを無事に終えて頂き、普段の生活に1日でも早く復帰して頂くことだと考えます。そのためには、リハビリと食事ですっかり筋肉を育てることが重要です。3食食べて頂くことで、そのための栄養量が摂取できるようになっていますので、1食抜くのは損！普段朝食を食べない理由も様々あるかと思いますが、その時の目的やライフステージに合わせて、食事を変えていく必要がありますね。

効率よく
筋肉をつけたい！

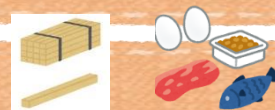
身体づくりのための食事法

☑ ガソリン(糖質)を入れる



ご飯やパン・麺・芋など、糖質と呼ばれる食品です。足りないと動けなくなるので、筋肉を削ったり、食べたたんぱく質をエネルギー源として使ってしまうので、筋肉が育ちません。

☑ 身体をつくる材料(たんぱく質)を仕入れる



肉・魚・卵・大豆製品等に多いたんぱく質は、リハビリで傷つけた筋繊維を修復し、次の刺激に耐えられるように筋肉を強くしてくれます。皮膚や臓器もたんぱく質が材料となって作られるので、傷の治りに欠かせません。

☑ 予備のガソリン(脂質)を持っておく

脂肪は糖質を使い切ったときの予備の燃料です。但し、蓄えすぎは禁物△

脂身の多いお肉や乳製品はほどほどにし、魚やえごま油などのオメガ3脂肪酸を多く含む食品を積極的に摂りましょう。



☑ いろいろな職人を呼ぶ



ビタミン・ミネラル・食物繊維の働きは、職人さながらです。例えば炭水化物やアルコールの摂取時にはビタミンB1が、たんぱく質の摂取時にはビタミンB6が働くなど、それぞれに専門分野があります。合わせ技をもつものもありますので、野菜、果物、海藻などいろいろな種類から摂りましょう。