

るい瘦（痩せ）



皆さんは、るい瘦という言葉はご存じでしょうか？漢字で書くと「羸瘦」と表記されます。あまり一般的ではないため、「るい瘦」と平仮名で書かれることが多いです。るい瘦とは体重が著しく減少した病的な「やせ」の状態を指します。この状態が続くと、老若男女関係なく生活に支障きたすことがあり注意が必要です。

診断基準

- ①6カ月以内に10%以上の体重減少がある
- ②標準体重が20%以上下回る
- ③BMIで17kg/m²以下

標準体重の計算式

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

るい瘦の原因

食事量の低下

- ・摂食障害
- ・嚥下障害
- ・薬の副作用による食欲不振

消化機能の障害

- ・炎症系の腸疾患
- ・消化、吸収障害

内分泌障害

「栄養素の利用障害」とも呼ばれ取り込んだ栄養が体内の組織で利用できないこと。

代謝の亢進

- ・結核
- ・がん
- ・バセドウ病

体重をへらさないための食事の工夫

少量で高カロリーのレシピを取り入れる

料理の仕上げにごま油をかけて風味もカロリーもアップ。白米をピラフやチャーハンに変え脂質もたんぱく質も補えます。

主食・主菜をしっかりと食べる

主食と主菜を一気に食べられるどんぶりも手軽さという点でオススメです。

おやつで不足のエネルギーを補う

和菓子は炭水化物でエネルギー源に、洋菓子は卵や乳製品でたんぱく質も補給できます。

※るい瘦（痩せ）の治療は、体の状態や持病によって異なります。原因となる疾患の治療やそれに沿って食事療法が基本となります。

香ばしいきな粉の香りがそそる「きな粉のフレンチトースト」



【材料】(2人前)

食パン(6枚切り)	2枚
★卵	1個
★牛乳	150ml
★砂糖	小さじ2
★きな粉	大さじ1
バター	10g
ホイップクリーム	20g
黒蜜	20g
きな粉	大さじ1

きな粉は良質な植物たんぱく質、ビタミン・ミネラルなど栄養豊富な食品です。



【作り方】

- ① ボウルに★の食材を入れよく混ぜる。バットの移し食パンを浸す。片面約5分ずつ置き、液卵がすべて染み込むまで置いておく。
- ② フライパンにバターを入れ弱火で溶かす。中火にし①を入れこんがり焼き色がついて中まで火が通るまで加熱する。
- ③ ②を食べやすくカットし器にもり黒蜜をかけ、お好みでホイップクリーム、きな粉を乗せる。



キタバフェス 親子クッキング

※お電話での
事前予約制

会場

キタバ薬局 河内長野店2F

河内長野市西之山町7-2

日時

2025年6月15日

1部:10:15~11:15

2部:11:30~12:30

3部:12:45~13:45

メニュー

ベビーカステラ



※小麦・卵・乳・大豆・ごま
ゼラチンを含みます

持ち物

エプロン
三角巾

参加費

1人: 350円

ご予約・お問い合わせ
キタバ薬局向陽台店

Tel: 0721-28-7423

オナカマ食堂のご案内

配食サービスを活用した食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい
糖尿病や高血圧の食事など相談できます。

6・7月の開催日

【富田林】ご予約受付中
6/11(水)・7/9(水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
6/20(金)・6/27(金)7/18(金)
河内長野市立交流センターキックス
7/27(日) ご予約受付中
河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



チェック

Instagramにて
栄養についても
毎週更新中!



KITABAEIYO