



今月のテーマ:ONS(経口栄養補助食品)ってなあに?



オーエヌエス
ONSとは、「Oral Nutritional Supplements」の略で、通常の食事に加えて足りない栄養を口(経口)から栄養剤や栄養補助食品で補うために摂る食品のことです。食事で十分な栄養を摂れるようになるまで、健康維持の土台となる栄養として、体を支えてくれます。

ONSには飲料やゼリー、パウダー状のものなど、いろいろな形や味の種類があり、含まれているカロリーやたんぱく質など栄養素も違います。

医療機関では、食欲がない、歯や義歯に問題があり食べづらい、噛む、飲み込む力の低下により食事量が摂れない、特定の栄養素を補う必要がある場合や術後の前後、特定の疾患があり食事だけでは栄養を補うことが難しいなど、いろいろな理由で目的に応じた食品を選択し提供しています。また、必要な栄養を補うためにも使用量や味など好みにあったものを選び、継続して食べてもらうための工夫をします。

ONSは、コンビニやドラッグストア、インターネットなどで購入できる食品と、医師の処方が必要な医薬品(保険適用)がありますが、ONSによっては疾病や薬の飲み合わせに注意が必要になる場合もあります。



食事が十分に摂れないときは、摂れない原因を調べることも必要です。お困りのことがございましたら、かかりつけ医にご相談ください。

ONSは3食の代わりではなく、あくまでも補助的なものです。主食、主菜、副菜に牛乳や乳製品、果物を組み合わせた基本的な食事を栄養バランスがよくなるように摂ることも大切です。



文：肝付町立病院 管理栄養士

お問い合わせ先 肝付町立病院 ☎ 0994(67)2721

消費生活相談

不要なオプションが付けられていた!? 携帯電話の契約は慎重に

■相談内容

機種変更のために携帯電話ショップに出かけ、同系列のキャリアが提供する端末を熱心に勧められ契約した。その後、契約書を確認したところ、断ったはずのオプションなどが付けられているうえ、セキュリティソフトも契約させられていた。納得できない。(60歳代)



●みんな気をつけて●

- ・契約の際には、契約内容をよく確認し、よく分からない場合は契約しないようにしましょう。オプション等を勧められた際も、必要ない場合はきっぱり断りましょう。
- ・契約書もその場でよく確認し、不要な契約がないか、月々の支払額はいくらになるかなどを確認しましょう。
- ・不要なオプションを契約させられている場合は、すぐにショップに解約を申し出ましょう。困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

■心配なときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください

消費生活相談窓口(鹿屋市消費生活センター) ☎ 0994(31)1169 消費者ホットライン ☎ 188

