



5月の栄養だより

2014.05.01

今回は、低栄養の危険性についてお話したいと思います。食欲の落ちやすい夏に向けてしっかり体の栄養を蓄えていきましょう！！

低栄養になっていませんか！？

低栄養とは
どんな状態？

やせてきた

貧血

筋力低下

食欲が
ない

元気が
出ない



アルブミン 3.5 g/dl 以下
3.8 g/dl 以下

低栄養
低栄養予備軍

アルブミンとはたんぱく質の一種で、血液を流れている血清たんぱく質のおよそ6割を占めています。

たんぱく質は私たちの体をつくる材料となっています！！

そのため不足すると…

赤血球の材料がない → 貧血

血管をつくる材料がない → 脳出血

免疫細胞をつくる材料がない → 風邪 肺炎 結核

筋肉をつくる材料がない → 筋力低下 → 転倒 → 骨折



★検査値をチェックしてみましょう★

様のアルブミン

……3.5 以下で低栄養

PCR

……0.9 以下でたんぱく不足

⇒貧血、筋力低下、ドライウエイトの減少、感染症などの危険が高まります！

☆アルブミンが 3.5 以下の方へ☆



低栄養を改善するためには、色んな食品をバランスよく食べ、特に良質のたんぱく質

(肉、魚、卵、大豆製品)をしっかりたべるようにしましょう。



良質たんぱく 簡単レシピ☆

良質のタンパク質とは？

たんぱく質は食品に含まれるものと身体を作っているものがあります。良質なたんぱく質ほど、身体を作っているたんぱく質(アミノ酸)と構造が近く、体内で効率よく合成することが出来ます。

炒り豆腐



材料(3~4人分)

木綿豆腐…1丁 塩コショウ…少々
シーチキン…1缶 花かつお…一握り
たまご…2個 醤油…大さじ1

<作り方>

- ① 木綿豆腐を水切りします。
- ② フライパンを熱して少量の油で①の豆腐を手で握ってつぶしながら入れます。炒りつけます。少量の塩コショウをします。
- ③ たまごを溶いて②のフライパンに入れ、炒りつけます。
- ④ たまごに火が通ってきたら、油を切ったシーチキン、花かつおをひとつかみ入れます。醤油を回し入れます。

栄養成分(一人分)
エネルギー117kcal
たんぱく質 12g
カリウム 208mg
リン 194mg
塩分 1.3g



鶏の甘酢だれ



材料(3~4人分)

鶏ムネ肉…2枚
かいわれ大根…1P
キャベツ…1/4個
油…少々

下味

醤油 大さじ1
酒 大さじ1
しょうが ひと片
片栗粉 大さじ1

甘酢だれ

醤油 大さじ2
砂糖 大さじ3
酢 大さじ3
ねぎ 1/4本
ごま油 小さじ1

栄養成分(一人分)
エネルギー199kcal
たんぱく質 15.7g
カリウム 363mg
リン 162mg
塩分 1.6g



<作り方>

- ①鶏胸肉は一口サイズに削ぎ切りにして下味をつけ10分~15分間おきます。
- ②甘酢だれを合わせておきます。キャベツは千切り、ねぎは小口切り、かいわれ大根は振り洗いしておきます。
- ③フライパンに油をしき、①をきつね色になるまで焼きます。
- ④器にせん切りしたキャベツ、肉、かいわれ大根甘酢だれの順にもいっつけ出来上がり。

