

# 8月栄養だより

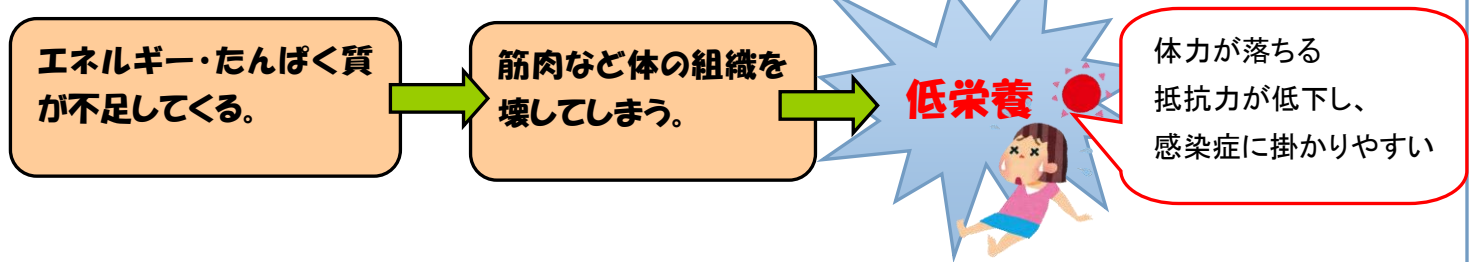
きびしい暑さが続いています。夏バテから食欲はなくなっていないですか？  
 食欲がなくなりエネルギー不足になると、**体内の筋肉や脂肪が減りやせてきて、  
 ドライウエイトが減少します。**

☆**6ヶ月以内で10%以上の減りがあれば、栄養状態が悪化している恐れがあります。**

	2013年7月	2014年1月	2014年7月
DW(%)			
PCR (g/kg/day)			

※PCR 目標値 : 0.9g/kg/day

## ●食欲不振が続くと…



食事を抜いてしまうだけでなく、あっさりしたものなど、同じ食品ばかりに偏っても低栄養は起こります。食欲がない時こそ、いつも以上にバランスを意識して工夫しましょう。

## ～バランスの良い食事とは～

### 副菜(ビタミン・ミネラル)

野菜、イモ類、海藻など  
 身体の調子を整える



1食でこの3つをそろえる

ように心がけましょう!



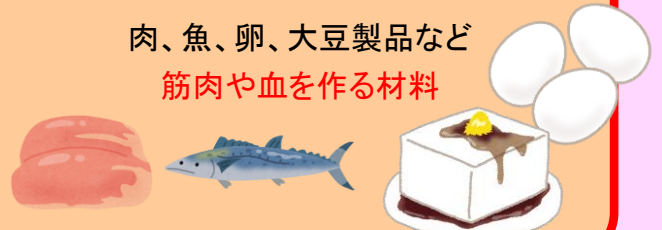
### 主食(炭水化物)

ご飯・パン・麺など  
 体を動かすエネルギーになる。  
 ※油(脂質)もエネルギー源



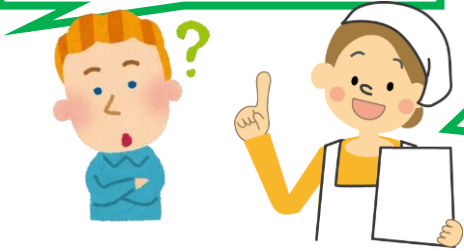
### 主菜(たんぱく質)

肉、魚、卵、大豆製品など  
 筋肉や血を作る材料



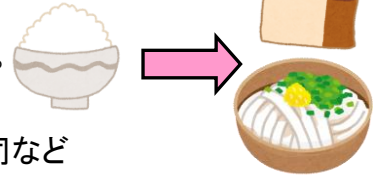
# 食欲不振タイプ別対策！！こんな場合はどうしたら良い？

① ご飯が食べられません。



カロリー不足の可能性があります。

- ・パンや麺類に変えてみる。
- ・おにぎりやお粥に変えてみる。
- ・味付きご飯に変えてみる。



チャーハン・炊き込みご飯・寿司など

※但し、塩分が多いので食欲が戻ったら控えめに！

② おかずが食べられません。



たんぱく質が不足する可能性があります。

- ・のどごしが良く、あっさりしたものを食べる。(豆腐など)
- ・1品だけ濃い目の味付けにして味にメリハリをつける。
- ・肉・魚が硬くて食べにくい場合は、1口大に切る。
- ・香味野菜(生姜・にんにく・みょうがなど)、香辛料(カレー粉・唐辛子)、酸味(酢など)で食欲を増進させる。

③ あっさりしたものが多くなっています。



カロリー不足の可能性があります。

- ・食欲に合わせて油でカロリー補給を！(炒めもの、揚げ物、冷奴や酢の物+ごま油など)
- ・でんぷん質を利用する。



春雨: 和え物や酢の物に混ぜる。

片栗粉: あんかけ料理にするととろみもつき、食べやすくなります。

食べたくても食べられない。気持ちとは反してしまうと辛いと思います。

他にも食欲不振の時の工夫もありますので、食欲がない時は栄養士に声をかけてくださいね。



## 大根おろしでサッパリ☆牛肉のおろし煮

### 材料(1人分)

- 牛モモスライス 75g
- 大根 50g
- 刻みネギ 5g
- ☆酒・しょうゆ 各小さじ 1/2
- だし汁 40cc
- ※みりん・しょうゆ 各小さじ 1

### ☆作り方☆

- ①牛肉に☆の調味料で下味をつける。
- ②大根はすりおろし、1時間水にさらしてから水気をきっておく。
- ③フライパンを熱し、ごま油を入れ、牛肉を焼いて取り出す。
- ④鍋に※の調味料を入れ、煮立ったら牛肉を入れる。
- ⑤2~3分煮たら大根おろしをのせ、温める程度で刻みネギをのせる。

### 1人分の栄養成分

エネルギー: 261kcal たんぱく質: 15.1g  
カリウム: 393mg リン: 143mg  
塩分: 1.2g

