



5月の栄養だより



2015.05.01

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？

栄養状態の指標

アルブミン 3.5 g/dl 以下 → **低栄養**
 3.8 g/dl 以下 → **低栄養予備軍**
PCR 0.9 以上…しっかり蛋白摂れている
 0.9 以下…蛋白質が不足気味

蛋白質がどれくらい摂れているかわかりま



やせてきた

貧血

筋力低下

食欲が
ない

元気が
出ない

低栄養

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。過去1ヶ月の栄養状態を表します。

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**を招きます

血管をつくる材料がない → **脳出血**になる恐れがあります

免疫細胞をつくる材料がない → **風邪 肺炎 結核**



★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。

カロリーアップの工夫

蛋白質だけ摂っても栄養バランスは崩れ、逆にアルブミンが下がる場合があります。せっかく摂った蛋白質がエネルギーとして使われる為です。主食が摂れない時にはでんぷん類や油分など上手に利用し、エネルギーアップを実践してみましょう。

サラダや和え物・・・ごま油、マヨネーズを使う。
炒めもの料理・・・片栗粉を使い、とろみをつける。



エネルギー
アップ!



良質たんぱく簡単レシピ☆ 食欲そそる♪カレービーフン

材料(2人分)

乾燥ビーフン…50g	塩コショウ…少々
鶏挽き肉…30g	油…大さじ2
たまご…1個	☆ 醤油…大さじ1
人参…20g	☆ カレー粉…大さじ1
玉ねぎ…40g	砂糖…小さじ1/2
ピーマン…20g	☆ ごま油…小さじ1

〈作り方〉

- ① 野菜は全て細切りにする。
- ② 乾燥ビーフンはサッと茹でて取り出す。
- ③ たまごを溶いて油大さじ1で炒め、炒り卵を作って取り出す。
- ④ ☆を全て混ぜ、よく合わせておく。
- ⑤ フライパンに油大さじ1を熱し人参、玉ねぎ、ひき肉を炒める。
- ⑥ ピーマン、ビーフンを加え更に炒める。調味料を加えてよく炒める。炒り卵を加え塩コショウで味を整える。



ビーフンでエネルギー
アップも出来ます★

栄養成分(1人分)
エネルギー258kcal
たんぱく質9.1g
カリウム205mg
リン101mg
塩分1.3g

さいきじんクリニック。 栄養士



©Kao