



# 2月栄養だより



厳しい寒さが続いています。体調管理には十分注意し、寒い冬を乗り越えましょう。今月のテーマは「エネルギー摂取について」です。

私達は生きていく上で食事からエネルギーを摂ることが不可欠です。そして三大栄養素(炭水化物、蛋白質、脂質)からバランスよく摂ることが大切です。

例えば、蛋白質だけを摂っても、エネルギー(ご飯、油脂類など)が十分にとれていなければ、体内に貯えられていたたんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。その結果、血液中の毒素が増え、腎臓への負担が大きくなります。

**PCRは高く、アルブミンが低い方は、たんぱく質が有効に身体に使われていない可能性があります**

アルブミン(栄養状態)

	目標値
--	-----

PCR(たんぱく質摂取量)

	目標値 <b>0.9</b>
--	----------------

※高齢者、低アルブミンの原因となる他疾患をお持ちの方は**アルブミン3.5以上**が目標です

## エネルギーがしっかりとれているかチェックしてみましょう！！

- ごはん・パンなどの主食を食べていますか？
- 朝食を抜くなど、欠食をしていませんか？
- 和食(煮物・和物)などの、油を使わない料理が多くないですか？
- 麺類が中心の食事になっていませんか？



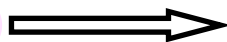
このなかで当てはまる項目がある場合はエネルギー不足の可能性が！エネルギーが足りないと、蛋白質の吸収不足が起こります。

### 注意

たんぱく質は身体をつくる材料です！

エネルギーが足りないと、たんぱく質の吸収不足が起こります

低栄養になると・・・



貧血

感染症リスク  
増大

風邪、肺炎、結核

筋力低下、骨折

むくみ、腹水



# エネルギーアップの基本

## 炭水化物(糖分)

ご飯、パン、めん

砂糖類、でんぷん製品など

速やかにエネルギーに変えられ蓄えて持続的に利用することができます。



★あなたのご飯の量は  
( )gが理想です



★パンにはジャムやバターを

★めん類だけだと低カロリーになりがちです  
天ぷら、天カス、副菜で補いましょう

★でんぷん製品：春雨、くずきり  
片栗粉、ビーフン



あんかけ料理  
わらび餅など



## ★ポイント★

①基本は主食でごはん・パンをしっかり食べる

②でんぷん製品や油もので補う

## 脂質

オリーブ油、ごま油、  
バター、マヨネーズなど



砂糖より血糖の上昇がゆるやかで、  
高エネルギー源として利用できます。

★サラダにマヨネーズや  
オイル入りドレッシングを



★フライや天ぷらは塩分も少ない

コレステロールや中性脂肪を抑えるには、  
野菜料理を副菜に添えて、  
野菜から先に食べるようにしましょう

ビーフンは米が原料なので  
カロリーが摂れ、低リンのひ  
き肉で蛋白もアップします。

## ★ビーフンとひき肉の生姜炒め★

### 材料 (2人分)

挽き肉 80g ビーフン 100g 人参 30g ピーマン 20g 生姜 1g

ごま油 4g 濃口醤油 10g 料理酒 12g オイスターソース 5g



### ◎作り方

1. ビーフンは茹でておき、人参、ピーマンは千切りにする。
2. フライパンにごま油を中火で熱しひき肉を炒める。
3. 肉の色がかわってきたらみじん切りの生姜を加える。
4. さらに人参、ピーマンを入れ炒める。
5. フライパンにお水 100ml と調味料を入れ炒める。
- 6 汁気がなくなるまで中火で炒め、ふたをして蒸らす。

### 栄養成分(1人分)

エネルギー 280kcal,  
炭水化物 42.0g,  
たんぱく質 11.6g  
カリウム 210mg,  
リン 112mg  
塩分 0.8g

※冷蔵庫にある卵や肉、ありあわせの野菜でも作れます！