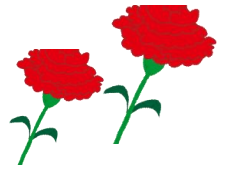




5月の栄養だより



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



～栄養状態の指標～

アルブミン 3.5 g/dl 以下 → **低栄養**
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

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。

蛋白質がどれくらい摂れているかわかります。

「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 → 疲れ、だるさ、めまい、頭痛などの貧血症状
- 血管をつくる材料がない → 血管がもろくなり出血をおこしやすい
- 免疫細胞をつくる材料がない → 感染しやすい
- 筋肉をつくる材料がない → 筋力がおち、力が入りにくい



★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、ドライウェイトの減少、感染症などの危険が高まります！

アルブミンが 3.5 以下の時は…

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)をしっかりと食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できます。



～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てしまう為です。主食が摂れない時には調理法を変えるなどひと工夫をし、エネルギーアップを実践してみましょう。

例えば…

魚なら…



焼き魚



ムニエル



揚げ魚のあんかけ

エネルギーアップ!



卵なら…



ゆで卵



卵焼き



スクランブルエッグ



良質たんぱくレシピ☆

簡単★鶏胸肉のトリチリ!

材料(2人分)

鶏胸肉(皮付き)…1枚 夕

小麦粉…5g

油…大さじ1

玉ねぎ…50g

ケチャップ…大さじ3

酒…大さじ2

砂糖…大さじ1

鶏がらスープの素小さじ1

水…大さじ3



小麦粉をつけることでエネルギーアップが出来ます。お肉も柔らかくなります。

<作り方>

- ① 鶏胸肉はそぎ切りにして小麦粉をつける。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 夕を合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し胸肉を焼き、夕と玉ねぎを入れて絡める。

栄養成分(1人分)
エネルギー 235kcal
たんぱく質 18.4g
カリウム 417mg
リン 171mg
塩分 0.7g