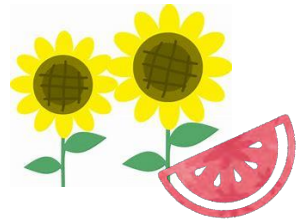




# 8月の栄養だよ!



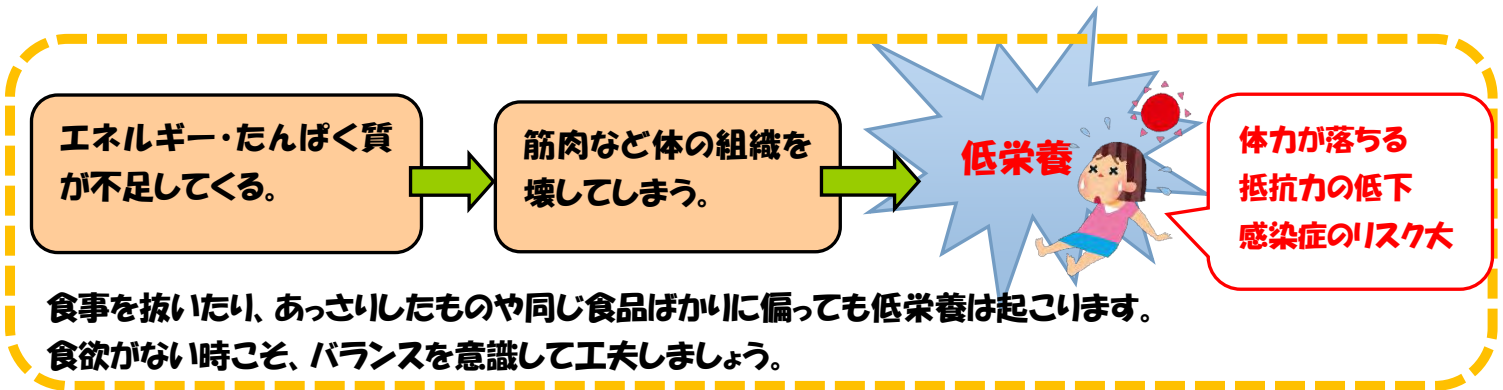
今年は猛暑が続き、体温を超えてしまう日もありますね。  
 食欲はなくなったりさっぱりしたものに偏っていませんか？  
 ひと工夫でバランス良く食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

## さんのドライウエイトとPCR(たんぱく摂取量)の推移

	2017年8月	2018年1月	2018年8月
DW(kg)			
PCR (g/kg/day)			

※PCR 目標値: 0.9g/kg/day

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。



## 食欲増進！元気の素になる食材★

血や筋肉の素  
**たんぱく質**

肉・魚・乳製品  
卵・大豆製品

代謝 UP!  
**ビタミン B1**

豚肉・ごま  
大豆・カツオ・ウナ

食欲増進!  
**香味野菜**

ネギ・にんにく・ニラ  
しょうが・大葉

疲労回復に!  
**酸味の食材**

柑橘類・酢

どうしても食べられない時は**栄養補助食品**を  
 栄養士にご相談下さい。



たんぱくゼリー  
たんぱく質 7.2g



エブリッチドリンク  
たんぱく質 8.2g

ご飯が食べられません。



**カロリー不足の可能性がります。**

- ・パンや麺類に変えてみる。
- ・おにぎいやお粥に変えてみる。
- ・味付けご飯に変えてみる。

(チャーハン・炊き込みご飯・寿司)

※但し、塩分が多いので食欲が戻ったら控えめに

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。
- ・香味野菜(生姜・にんにく・大葉など)、香辛料(カレー粉・唐辛子)、酸味(酢など)で食欲を増進させる。

あっさりしたもののばかり食べてしまいます。



**カロリー不足の可能性がります。**

- ・食欲に合わせて油分、マヨネーズでカロリー補給を!
- ・でんぷん類を利用する。  
春雨:和え物や酢の物に混ぜる。  
片栗粉:あんかけ料理など。

## そうめんチャンプルー

ごま油と大葉の風味が食欲をそそきます★

材料(1人分)

そうめん(ゆで)	150g
豚もも薄切り	30g
人参	20g
玉ねぎ	40g
ピーマン	15g
★マヨネーズ	15g
★和風だしの素	小さじ1/3
醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
こしょう	少々
青じそ	1、2枚
すりごま	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	409kcal
たんぱく質	12.7g
カリウム	278mg
リン	131mg
塩分	1.3g

★作り方★

1. 茹でたそうめんをボウルに入れ、★を加え混ぜる。
2. 野菜と豚肉を食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにごま油を加えて熱し、豚肉、野菜を炒め塩こしょうで味をととのえる。
4. すりごま、1のそうめんを加えしょうゆを回し入れる。
5. 皿に盛り付け青じそをのせて出来上がり。

ゆで卵、ツナ缶、ささみなど手軽にたんぱくアップします!!

