



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)

PCR(たんぱく質摂取量)

	目標値
	目標値 0.9

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



★鱈の和風野菜あんかけ★

材料(2人分)

タラ	160g	A	水	100ml
塩こしょう	0.8g		しょうゆ	小さじ2弱
片栗粉	8g		酒	大さじ1/2強
ピーマン	30g		みりん	小さじ2弱
人参	40g		砂糖	小さじ1
まいたけ	40g		顆粒だし	小さじ1/3
			水溶き片栗粉	適量

◎作り方

1. 小鍋にAを入れて煮立たせて火を止めておく。
2. ピーマン、人参を細切りに、まいたけはほぐしておく。
3. タラを一口大に切って塩こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
4. フライパンに油を中火で熱し、タラを焼き一旦取り出しておく。
5. 人参、まいたけ、ピーマンを中火で炒める。
6. 1を入れ沸騰したら弱火にし、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れ火をとめる。
7. 器に盛りつけて完成。

★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

旬の鱈を使用しました。鮭など
他の魚で代用しても良いです♪
鮭に含まれる**アスタキサンチン**は
強い**抗酸化力**を持ち免疫力アッ
プ効果があります。



魚が苦手な方
は鶏肉などで
もOK♪

栄養成分(1人分)

エネルギー 157kcal,
炭水化物 12.5g,
たんぱく質 15.3g
カリウム 432mg,
リン 215mg
塩分 1.4g