



5月の栄養だより



だんだんと日差しが強くなってきました。今回のテーマは「低栄養」です。食欲の落ちやすい夏に向けて工夫していきましょう。

低栄養になっていませんか？

貧血

元気が出ない

低栄養とはどんな状態？

やせてきた

食欲がない

筋力低下

～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

「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

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。

★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！

★低栄養改善ポイント★

良質な蛋白質をバランス良く摂りましょう！



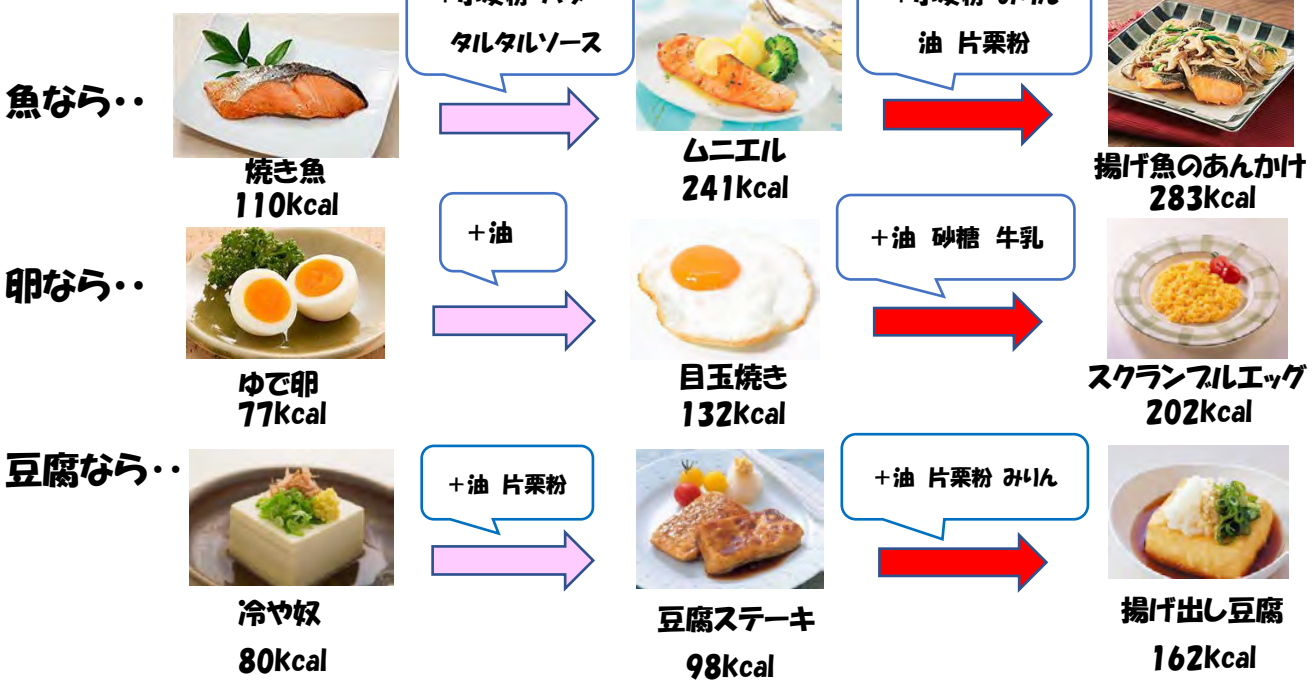
「良質な蛋白質」とはたんぱく質の材料が、バランス良く含まれている食品の事です。体内で効率よく利用されやすいのでお勧めです。具体的には肉類(豚肉、鶏肉、牛肉など)、魚類(あじ、イワシ、かつお、さけなど)、卵、大豆製品などです。

また、たんぱく質だけでなく、合わせて主食などでエネルギー源も摂ることが大切です。エネルギーが不足すると筋肉量が減ってしまい、バランスが悪くなりアルブミンも下がる場合があります。バランスが大切です！

エネルギー源になる食品



☆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よう。



ビーフンソテー



ビーフンでエネルギーアップも出来ます☆

＜材料＞ 2人分

- ビーフン(乾) 100g
- 豚バラ薄切り肉 40g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/4本
- 干し椎茸 1枚
- ピーマン 1個
- 茹でタケノコ 25g

- | | | |
|---|------------|-------|
| A | 濃い口醤油 | 大さじ 1 |
| | 酒 | 大さじ 1 |
| | 塩こしょう | 少々 |
| B | 顆粒鶏ガラスープの素 | 小さじ 1 |
| | 水 | 大さじ 2 |
| | ごま油 | 適量 |



栄養成分(1人分)	
エネルギー	462kcal
たんぱく質	8.2g
カリウム	320mg
リン	100mg
塩分	2.3g

＜作り方＞

- ① ビーフン、干し椎茸は戻しておく。
- ② 豚バラ肉は1口大、その他の材料は細切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、ビーフンを炒め一旦取り出しておく。
- ④ フライパンに油を熱し、肉、その他材料を炒め、Aを加える。さらにビーフン、Bの順に加え炒め合わせたら完成。