

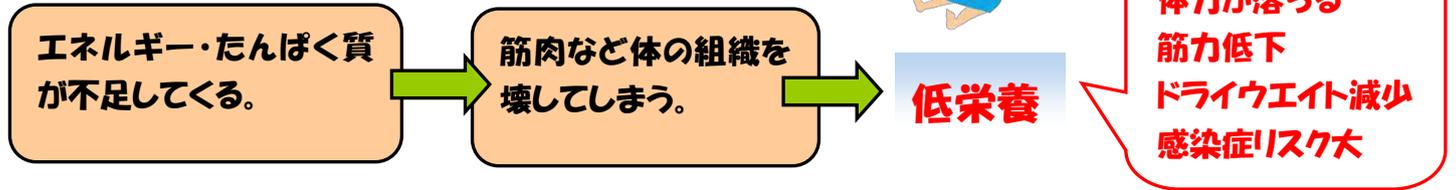


# 7月栄養だより



蒸し暑い日が続いていますが、みなさん食欲はおちいていませんか？  
また、水分の摂りすぎも胃腸を冷やしてしまいます。水分量にも注意して夏を乗り切りましょう！

## 食欲不振が続くと…



食事量が減るだけでなく、水分が多くあっさりしたものに偏ることで低栄養は起こります。

この時期はいつも以上に**バランス**や**水分量**を意識して食べましょう。

## ～バランスの良い食事とは～



1食でこの3つを揃えることが大切！

### 副菜(ビタミン・ミネラル)

野菜、イモ類、海藻など  
身体の調子を整える



### 主食(炭水化物)

ご飯・パン・麺など

体を動かすエネルギーになる。  
※油(脂質)もエネルギー源



### 主菜(たんぱく質)

肉、魚、卵、大豆製品など  
筋肉や血を作る材料



栄養補助食品の利用も  
必要な場合があります



ゼリー1個でたんぱく  
7.2gもとれます

## 夏の水分摂取の目安

DW(適正体重) × 15ml

\_\_\_\_\_様

+ 尿量(ml)

夏は熱中症が気になりますが、発汗量、体重増加を見ながらの水分摂取が大切です！

# 食欲不振タイプ別対策！こんな場合はどうしたら良い？

① ご飯が食べられません。



**カロリー不足の可能性が！**

- ・おにぎりやお粥に変えてみる。
- ・冷やし中華など水分が少なく具材のある麺類にしてみる。  
※マヨネーズ大さじ1杯で100kcal補えます！

② 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。(卵豆腐など)
- ・1品だけ濃い目の味付けにして味にメリハリをつける。  
※たんぱく5gを含む食品・・・卵1個、お刺身2切れ  
豆腐1/3丁

③ あっさりしたものが多くなっています。



**カロリー不足の可能性が！**

- ・食欲に合わせて、油分、マヨネーズでカロリー補給を！
- ・春雨、片栗粉、わらびもちなどでんぷん質を利用する。
- ・そうめんにはささみ、ツナ、卵などトッピングを！



## そうめんチャンプルー



冷蔵庫にある食材でも手軽に！！

### 1人分の栄養成分

エネルギー：182kcal  
たんぱく質：11g  
カリウム：190mg  
リン：89mg  
塩分：1.2g

### 材料(1人分)

|          |        |   |
|----------|--------|---|
| そうめん(茹)  | 150g   |   |
| とじささみ    | 30g    | } |
| 人参       | 10g    |   |
| パプリカ     | 10g    | } |
| ニラ       | 5g     |   |
| ごま油      | 小さじ1   | } |
| 油        | 大さじ1   |   |
| 鶏ガラスープの素 | 小さじ1/3 | } |
| 醤油       | " 1/2  |   |

### ☆作り方☆

- ① ☆の材料を食べやすく切る。
- ② そうめんを堅めに茹で、ゴマ油をまぶしておく。
- ③ フライパンを熱し、油を入れ、①を炒める。
- ④ ③に②と☆の調味料を入れ、炒め合わせる。



さいきじんクリニック.