



2月栄養だより



2014.2

厳しい寒さが続いています。皆さん風邪をひいていませんか？
体調管理には十分注意し、寒い冬を乗り越えましょう。

エネルギーは十分とれていますか？

エネルギー(ご飯、油脂類、砂糖類)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、筋肉組織などの細胞が壊されて**血液中の毒素が増え、腎臓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)	目標値 4.0
PCR(たんぱく質摂取量)	目標値 0.9

※高齢者、低アルブミンの原因となる他疾患をお持ちの方は**アルブミン 3.5 以上**が目標

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



●エネルギーがしっかりとれているかのチェックをしましょう！！

- ごはん・パンなどの主食をしっかりと食べていますか？
- 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ってないですか？
- 麺類が多くなっていませんか？



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



★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、コーンスターチ等



皿うどん
(あんかけ)



わらび餅



魚の南蛮づけ
(あんかけ)



春雨サラダ

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。7



★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

おすすめひき肉料理

★リンが少なく、エネルギーが高い

★メンチカツ



★なすそぼろ炒め



★ハンバーグ

★餃子



★鶏つくね

♡とろ～り優しい♡豆腐の鶏そぼろあんかけ

材料(3人分)

絹ごし豆腐 一丁(300g)、片栗粉 大さじ2、ゴマ油 大さじ1

鶏挽き肉 100g エノキ 小1袋(100g)、ゴマ油 大さじ1

◆水1カップ、鶏ガラスープの素 小さじ1 砂糖 小さじ1

オイスターソース 大さじ1/2 減塩醤油 大さじ1、酒 大さじ1

すりおろし生姜 適量

片栗粉 大さじ1、水 大さじ1、葉ネギ 適量



◎作り方

1. エノキは長さを半分に切り、茹でこぼす
2. お豆腐は一丁を6等分にする。
3. 豆腐に片栗粉をまぶし、ゴマ油で焼く。
4. 別の鍋にゴマ油を入れて熱し、挽き肉をお玉などでほぐしながら炒める。
5. 挽き肉がそぼろ状になったら◆の水と調味料を加え、エノキも加えて2～3分煮る。
6. 水溶き片栗粉を加えて(片栗粉大さじ1と水大さじ1)とろみをつける。

栄養成分(1人分)

エネルギー250kcal、炭水化物 12.2g、たんぱく質 15.2g
カリウム 420mg、リン 197mg、塩分 0.8g

