



今回は、低栄養の危険性についてお話したいと思います。食欲の落ちやすい夏に向けてしっかり体の栄養を蓄えていきましょう！！

低栄養になっていませんか！？

低栄養とは
どんな状態？

やせてきた

貧血

食欲が
ない

筋力低下

元気が
出ない



栄養状態の指標

アルブミン 3.5 g/dl 以下



低栄養

3.8 g/dl 以下



低栄養予備軍

PCR

0.9 以上…しっかり蛋白質が摂れている

0.9 以下…蛋白質が不足気味

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蛋白質のおよそ6割を占めています。過去1ヶ月の栄養状態を表します。

PCR…蛋白質がどれくらい摂れているかわかります。

蛋白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 → **貧血**を招きます

血管をつくる材料がない → **脳出血**になる恐れがあります

免疫細胞をつくる材料がない → **風邪 肺炎 結核**



★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 以下で蛋白質不足

⇒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！

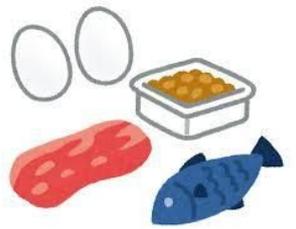
☆低栄養、蛋白質不足がある場合☆

低栄養を改善するためには、色んな食品をバランスよく食べ、蛋白質は特に**良質の蛋白質**(肉、魚、卵、大豆製品)をしっかりたべるようにしましょう。



良質のタンパク質とは？

たんぱく質は食品に含まれるものと身体を作っているものがあります。良質なたんぱく質ほど、身体を作っているたんぱく質(アミノ酸)と構造が近く、体内で効率よく合成することが出来ます。



食事がしっかり摂れない、栄養がなかなかあがらない時は栄養補助食品を



エンジョイプロテイン プロテインゼロー

カロリーアップの工夫

蛋白質だけ摂っても栄養バランスは崩れ、逆にアルブミンが下がる場合があります。せっかく摂った蛋白質がエネルギーとして使われる為です。主食が摂れない時にはでんぷん類や油分など上手に利用し、エネルギーアップを実践してみましょう。

ポイント

- ① サラダや和え物・・・ごま油、マヨネーズを使う。
- ② 炒めもの料理・・・片栗粉を使い、とろみをつける。
- ③ 焼き物料理・・・小麦粉をまぶし、油で焼く。



エネルギーアップ!



良質たんぱく簡単レシピ☆

食欲そそる♪魚のカレー風味ムニエル

材料(2人分)

さわら(またはサバ)・・・70g2切れ

しめじ・・・50g

水菜・・・100g

小麦粉・・・大さじ2

カレー粉・・・小さじ1

バター・・・12g

マスタード・・・小さじ1

栄養成分(1人分)

エネルギー 286kcal

たんぱく質 17.4g

カリウム 675mg

リン 237mg

塩分 0.8g



料理に大さじ2杯混ぜることで手軽に蛋白質8gも摂れます。

<作り方>

- ① 魚は酒大さじ1、ふりかけしばらくおく。。
- ② カレー粉と小麦粉を合わせておく。。
- ③ 水菜としめじは洗って食べやすく切る。
- ④ ①の魚の水気を拭き取り、軽く塩こしょうをして②をまぶす。
- ⑤ フライパンに、バターを熱し④の魚を焼く。
- ⑥ ⑤のフライパンでしめじ、水菜を炒めてまずタードを加えて味付けする。
- ⑦ ⑥の上に⑤のをせ、盛り付ける。

カレー粉の香りで食欲アップ!小麦粉、バターなどの油を使うことでカロリーアップ出来ます!

