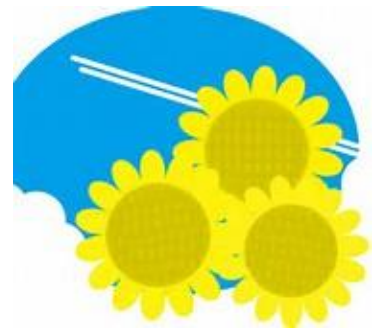




8月栄養だより



曇り日が続いていますね。食欲はなくなっていますか？

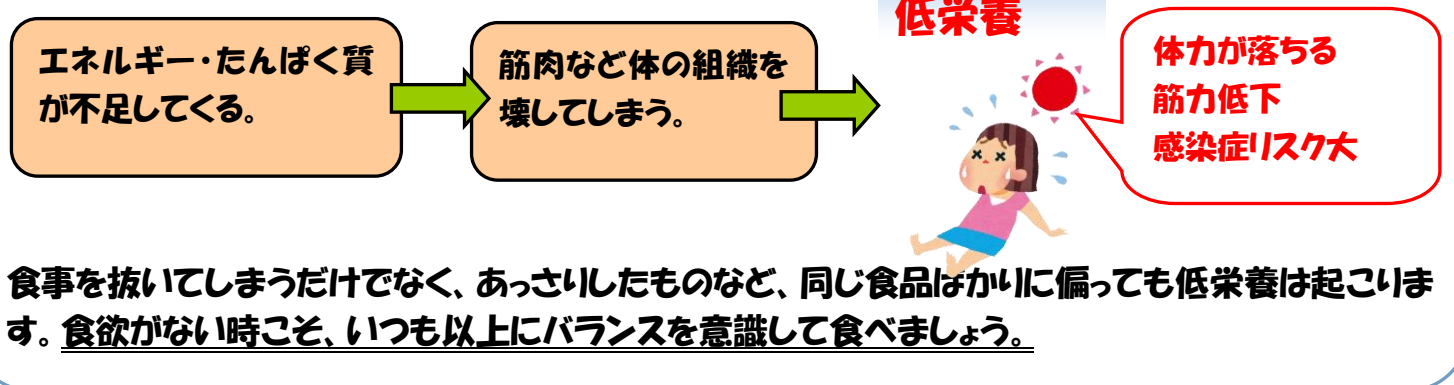
食欲がなくなりエネルギー不足になると、**体内の筋肉や脂肪が減りやせ、ドライウエイトが減少してしまいます。**

☆6ヶ月以内で10%以上の減りがあれば、栄養状態が悪化している恐れがあります。

	2016年7月	2017年1月	2017年7月
DW(kg)			
PCR (g/Kg/day)			

※PCR 目標値 : 0.9g/kg/day

食欲不振が続くと…



～バランスの良い食事とは～



1食でこの3つをそろえるように心がけましょう！

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



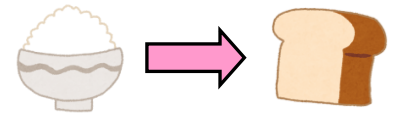
食欲不振タイプ別対策！こんな場合はどうしたら良い？

① ご飯が食べられません。



カロリー不足の可能性が！

- ・パンや麺類に変えてみる。
- ・おにぎりやお粥に変えてみる。
- ・味付きご飯に変えてみる。



チャーハン・炊き込みご飯・寿司など

※但し、塩分が多いので食欲が戻ったら控えめに！

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。(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。
- ・香味野菜(生姜・にんにく・みょうがなど)、香辛料(カレー粉・唐辛子)、酸味(酢など)で食欲を増進させる。

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、片栗粉などでんぷん質を利用する。



そうめんチャンプルー



ごま油の香りが食欲をそそきます！！

1人分の栄養成分

エネルギー：191kcal
たんぱく質：10g
カリウム：157mg
リン：89mg
塩分：1.3g

材料(1人分)

そうめん(茹)	150g	
豚バラ肉	30g	}
人参	10g	
しいたけ	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。

