



2月

# 2月栄養だより



寒い日が続いています。感染予防をし、体調管理をしていきましょう。

今月のテーマは「**エネルギーアップ**」です。

私達は生きていく上で食事からエネルギーを摂ることが不可欠です。そして三大栄養素(炭水化物、蛋白質、脂質)からバランスよく摂ることが大切です。

しかし、蛋白質だけを摂っても、エネルギー(ご飯、油脂類など)が十分にとれていなければ、体内に貯えられているたんぱく質がエネルギー源として使われてしまいます。

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。

 検査結果でチェックしてみましょう☆

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以上が目標です。

エネルギーがしっかりとれているかチェックしてみましょう！！

- ごはん・パンなどの主食を食べていますか？
- 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いですか？
- 麺類が中心の食事になっていませんか？



このなかで当てはまる項目がある場合はエネルギー不足の可能性が！  
エネルギーが足りないと、蛋白質の吸収不足が起こります。

**注意** 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



感染症リスク  
増大

風邪、肺炎、結核



貧血

筋力低下、骨折

むくみ、腹水



低栄養  
になると・・・



# 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 が理想です



★パンにはジャムやバターを!

大さじ1の量で…

ジャム…**45kcal**

バター…**92kcal**

カロリーは…

ご飯 150g…**252**

食パン1枚…**158**

もち 50g…**112**

★でんぷん製品：春雨、くずきり

片栗粉、ピーマン

あんかけ料理

わらび餅など



## 脂質



オリーブ油、ごま油、

バター、マヨネーズなど

高エネルギー源として利用できます。

★サラダにマヨネーズや

オイル入りドレッシングを



大さじ1のカロリー

マヨネーズ…**84kcal**

ごまドレッシング…**58kcal**

パンオイルタイプ…**32kcal**



★ポイント★

- ①基本は主食でごはん・パン等をきちんと食べる
- ②でんぷん製品や油もので補う。
- ③食事がとれない場合は間食、補助食品で補う。

## ★食欲アップチャプチェ★

材料 (2人分)

牛肉(脂身つき) 90g	サラダ油	小さじ1
玉ねぎ 40g	濃口醤油	小さじ1
人参 30g	炒り白ごま	少々
にら 20g	醤油	小さじ1
おろし生姜 2g ☆	おろしにんにく	少々
春雨(乾) 20g	ごま油	小さじ1
	砂糖	小さじ1

◎作り方

1. 牛肉は細めにカットし、☆をからめフライパンで炒める。
2. 春雨は熱湯でもどしてカットしておく。
3. 玉ねぎ、人参、しいたけは細切り、にらは3cmにカットする。
4. フライパンで3を炒め、1,2を加える。
5. 味付けをして皿に盛り、ごまをちらす。

春雨は炒め物、和え物、汁物などにも使え手軽にカロリーが摂れます。



栄養成分(1人分)

エネルギー	264kcal
たんぱく質	7.1g
カリウム	303mg
リン	91mg
塩分	1.0g