



# 5月の栄養だよ!



だんだんと日差しが強くなってきました。今回のテーマは「低栄養」です。食欲の落ちやすい夏に向けて工夫していきましょう。

## 低栄養になっていませんか?

貧血

元気が出ない

低栄養とはどんな状態?

やせてきた

食欲がない

筋力低下

～栄養状態の指標～

**アルブミン** 3.5 g/dl 以下

**低栄養**

**PCR** 0.9 以上…しっかり蛋白摂れている

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たんぱく質のおよそ 6 割を占めています。過去 1 ヶ月の栄養状態を表します。

「たんぱく質」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 → 疲れ、だるさ、めまい、頭痛などの貧血症状

血管をつくる材料がない → 血管がもろくなり出血をおこしやすい

免疫細胞をつくる材料がない → 感染しやすい

筋肉をつくる材料がない → 筋力がおち、力が入りにくい

★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** 以下でたんぱく不足

⇒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!

## ★低栄養改善ポイント★

良質な蛋白質をバランス良く摂りましょう!



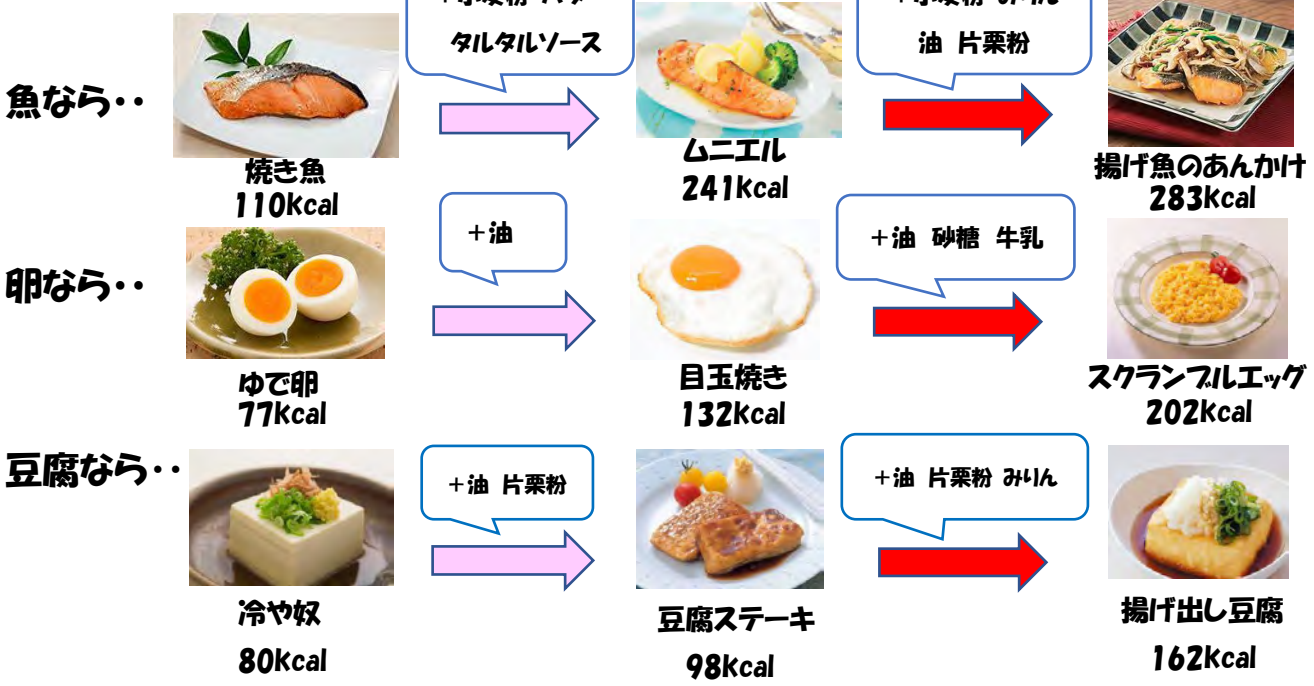
「良質な蛋白質」とはたんぱく質の材料が、バランス良く含まれている食品の事です。体内で効率よく利用されやすいのでお勧めです。具体的には肉類(豚肉、鶏肉、牛肉など)、魚類(あじ、イワシ、かつお、さけなど)、卵、大豆製品などです。

また、たんぱく質だけでなく、合せて主食などでエネルギー源も摂ることが大切です。エネルギーが不足すると筋肉量が減ってしまい、バランスが悪くなりアルブミンも下がる場合があります。バランスが大切です!

# エネルギー源になる食品



☆主食が摂れない時には調理法を変えるなどひと工夫をし、エネルギーアップを実践してみましょ。う。



## 良質たんぱく質レシピ さわらの香草パン粉焼き

＜材料＞ 2人分

- ・さわら 160g(2きれ)
  - ・塩 0.3g
  - ・こしょう 少々
  - ・酒 小さじ2
  - ・マヨネーズ 大さじ1
- ・生パン粉 大さじ1
  - ・バジル(乾燥) 少々
  - ・パセリの みじん切り 大さじ1



栄養成分(1人分)	
エネルギー	117kcal
たんぱく質	15.2g
カリウム	422mg
リン	201mg
塩分	0.5g

＜作り方＞

- ① さわらは水気をふき、塩、こしょう、酒をからめて10分おく。
- ② 水気をふいてアルミホイルにのせ、オーブントースターの高温で5分焼く。
- ③ 表面にマヨネーズをぬって★をかけ、さらに2、3分焼いてできあがり♪