



# 5月の栄養だより



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**

**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  
一種です。過去1ヶ月の栄養  
状態を表します。

蛋白質がどれくらい摂れているかわかります。

「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！

アルブミンが 3.5 以下の時は…

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、特に良質のたんぱく質  
(肉、魚、卵、大豆製品)をしっかりと食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。



## ～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てしまう為です。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。**

例えば・・・

豆腐なら・・・



冷や奴 80kcal



豆腐ステーキ 98kcal



揚げ出し豆腐 162kcal

エネルギーアップ!



卵なら・・・



ゆで卵 77kcal



目玉焼 132kcal



スクランブルエッグ 202kcal



## 良質たんぱくレシピ☆

### 簡単★鶏胸肉のトリチリ!

材料(2人分)

鶏胸肉(皮付き)150g チリソース

片栗粉…大さじ1

ケチャップ…大さじ2

油…大さじ1

酒…大さじ1

長ねぎ…1/2本

砂糖…小さじ1

サニーレタス

鶏がらスープの素小さじ1/2

水…大さじ3

＜作り方＞

- ① 鶏胸肉は1cmくらいにそぎ切りにして片栗粉をまぶしておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。チリソースを合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱しねぎ、を炒め香りが出てきたら胸肉を焼きソースを絡める。
- ④ レタスを敷いた上に③をのせて出来上がり!

片栗粉をつけることでエネルギーアップが出来ます。またお肉も軟らかくなります。



栄養成分(1人分)

エネルギー271kcal リン 155mg  
たんぱく質 15.6g カリウム 357mg  
塩分 0.6g