



8月の栄養だよ!



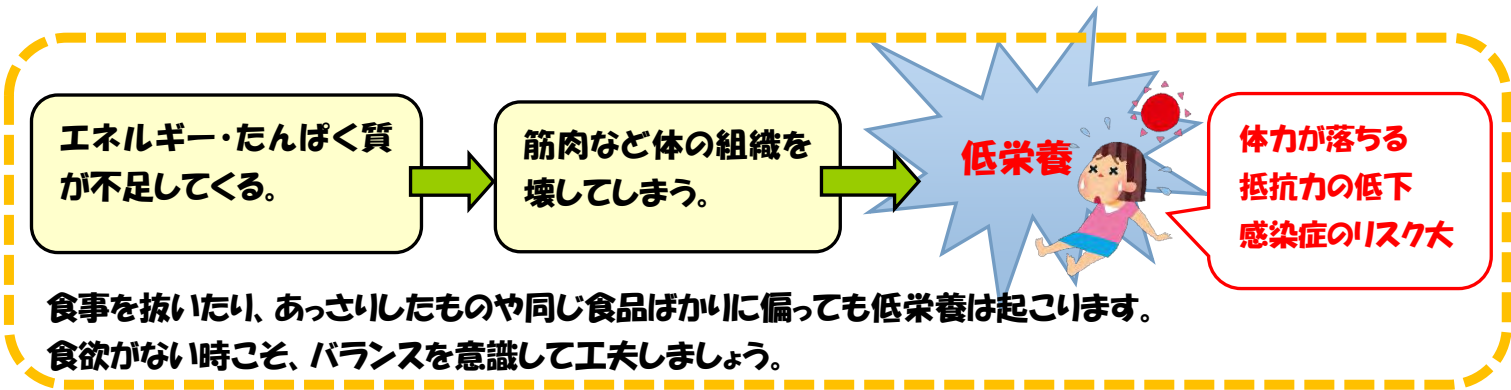
暑い日が続いていますね。食欲はおちていませんか？
冷たい物ばかり飲んだり、さっぱりしたものに偏っていませんか？
ひと工夫でバランス良く食べて、元気に夏を乗り切りましょう！

さんのドライウエイトとPCR(たんぱく摂取量)の推移

	2019年8月	2020年1月	2020年8月
DW(kg)			
PCR (g/kg/day)			

※PCR 目標値:0.9g/kg/day

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。



食欲増進！元気の素になる食材★

血や筋肉の素
たんぱく質

肉・魚・乳製品
卵・大豆製品

代謝UP!
ビタミンB1

豚肉・ごま
大豆・カツオ・ウナ

食欲増進!
香味野菜

ネギ・にんにく・ニラ
しょうが・大葉

疲労回復に!
酸味の食材

柑橘類・酢

どうしても食べられない時は
栄養補助食品を栄養士にご
相談下さい。



たんぱくゼリー
たんぱく質 **7.2g**



エブリッチドリンク
たんぱく質 **8.2g**

ご飯が食べられません。



カロリー不足の可能性ががあります。

- ・パンや麺類に変えてみる。
- ・おにぎいやお粥に変えてみる。
- ・味付けご飯に変えてみる。

(チャーハン・炊き込みご飯・寿司)

※但し、塩分が多いので食欲が戻ったら控えめに

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品だけしっかりと味付けをしてメリハリをつける。
- ・香味野菜(生姜・にんにく・大葉など)、香辛料(カレー粉・唐辛子)、酸味(酢など)で食欲を増進させる。

あっさりしたもののばかり食べてしまいます。



カロリー不足の可能性ががあります。

- ・食欲に合わせて油分、マヨネーズ、天かすでカロリー補給を！
- ・でんぷん類を利用する。
春雨：和え物や酢の物に。
片栗粉：あんかけ料理など。

といそぼろ丼

ごま油と生姜の香りが食欲をそそきます！

材料(2人分)

ご飯	300g
鶏挽肉	160g
人参	60g
胡瓜	60g
白ごま	少々
ごま油	大さじ1
おろし生姜	2g
塩こしょう	少々

栄養価(1人分)

エネルギー	537kcal
たんぱく質	20.1g
カリウム	403mg
リン	165mg
塩分	1.6g

★作り方★

1. フライパンを熱し、ごま油、おろし生姜をを入れる。香りがたったら鶏挽肉を入れる。とぼろになるように泡立て器などで混ぜる。塩こしょうで味を整える。
2. 胡瓜、人参はそれぞれ千切りにして30分水にさらす。
3. どんぶりにご飯を盛り付け、1と水を切った2をのせ、ごまをふり出来上がり。

