



6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～

低栄養

アルブミン 3.5 g/dl 以下

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、ドライウエイトの減少、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!

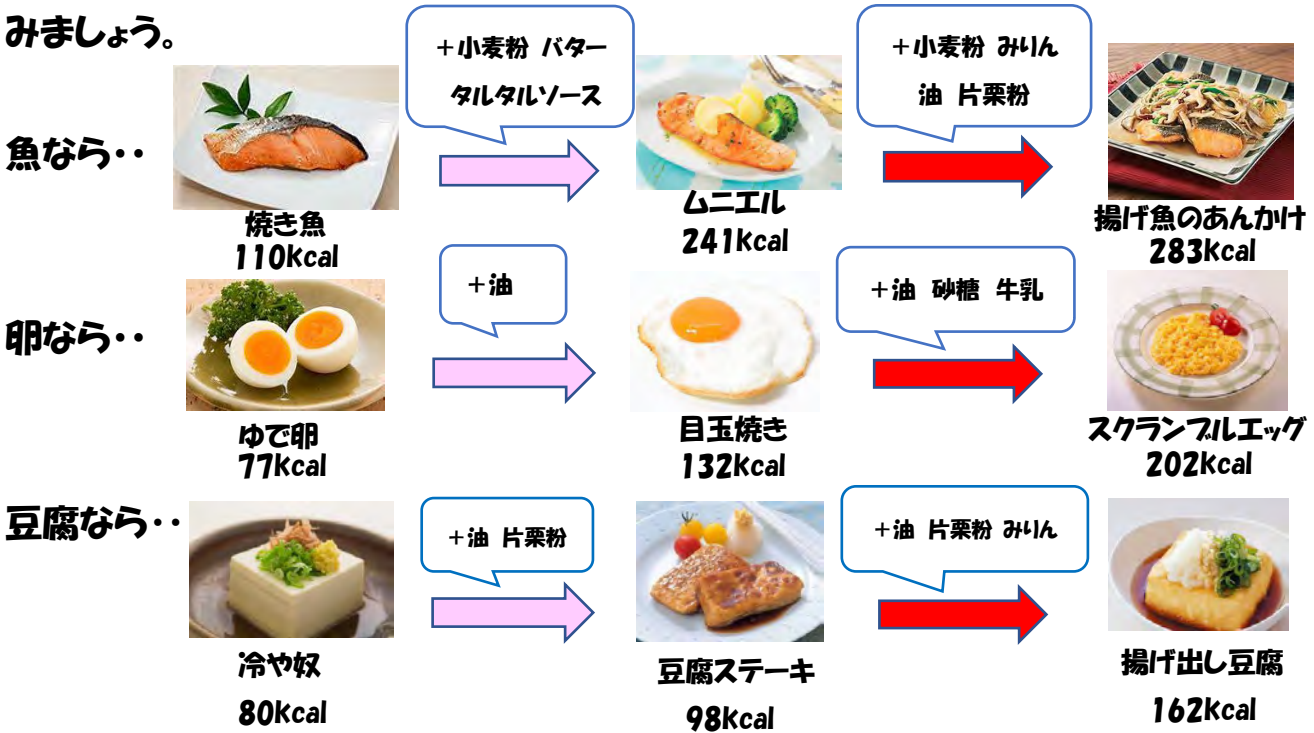
エネルギー源になる食品

油脂類

炭水化物

砂糖類・菓子類

☆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



良質たんぱく質レシピ おからサラダ

〈材料〉 2人分

- ・生おから 60g
- ・たまねぎ 20g
- ・人参 40g
- ・きゅうり 50g



- ・マヨネーズ 大さじ 1
- ・ヨーグルト 大さじ 2
- ・マスタード 小さじ 1
- ・塩、こしょう 少々



栄養成分(1人分)	
エネルギー	106kcal
たんぱく質	3.3g
カリウム	247mg
リン	65mg
塩分	0.3g

〈作り方〉

- ① 玉ねぎは薄切り、胡瓜は輪切りにして水さらし、人参はいちょう切りにしてゆでこぼす。
- ② おからはラップしてレンジで2分加熱する。
- ③ ボールに☆を混ぜて①と②を混ぜる。