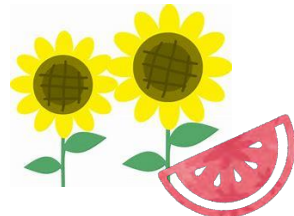




8月の栄養だよ!



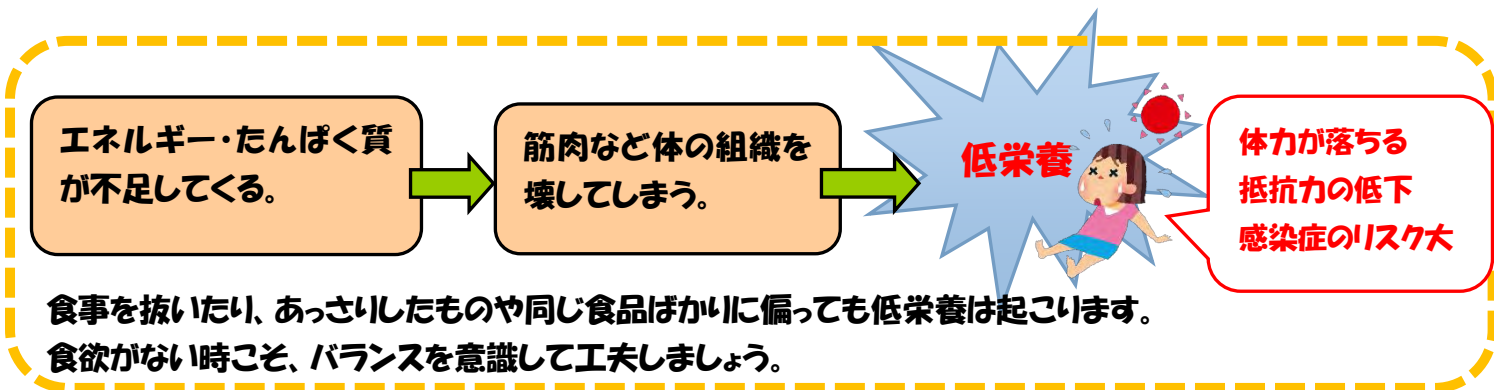
猛暑が続く、体温を超えてしまう日が多いですね。
 食欲が落ちたりさっぱりしたものに偏っていませんか？
 ひと工夫してバランス良く食べ、元気に夏を乗り切りましょう！

さんのドライウエイトとPCR(たんぱく摂取量)の推移

	2020年8月	2021年1月	2021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**の利用など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品だけ濃い目の味付けにして味にメリハリをつける。
- ・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ります。

- ・食欲に合わせて油分、マヨネーズでカロリー補給を!
- ・でんぷん類を利用する。

春雨:和え物や酢の物に混ぜる。

片栗粉:あんかけ料理など。



鶏手羽中のサワー煮

材料(1人分)

鶏手羽中	80g
レンコン	30g
人参	20g
ごぼう	40g
油	15g
ケチャップ	大さじ 1
水	50ml
顆粒コンソメ	2g
みりん	小さじ 1/2
こしょう	少々
酢	小さじ 1

★

栄養価(1人分)

エネルギー	380kcal
たんぱく質	15.4g
カリウム	460mg
リン	155mg
塩分	1.3g

ほどよい酸味で食がすすみます!



★作り方★

1. 鶏手羽中はさっと洗い、鈴家をふく。
2. レンコン、人参、ごぼうはそれぞれ一口大の乱切りにし水にさらす。
3. フライパンに油を加えて熱し、フライパンで 1、水をきった 2 を炒める。