



# 栄養ニュース 第197号

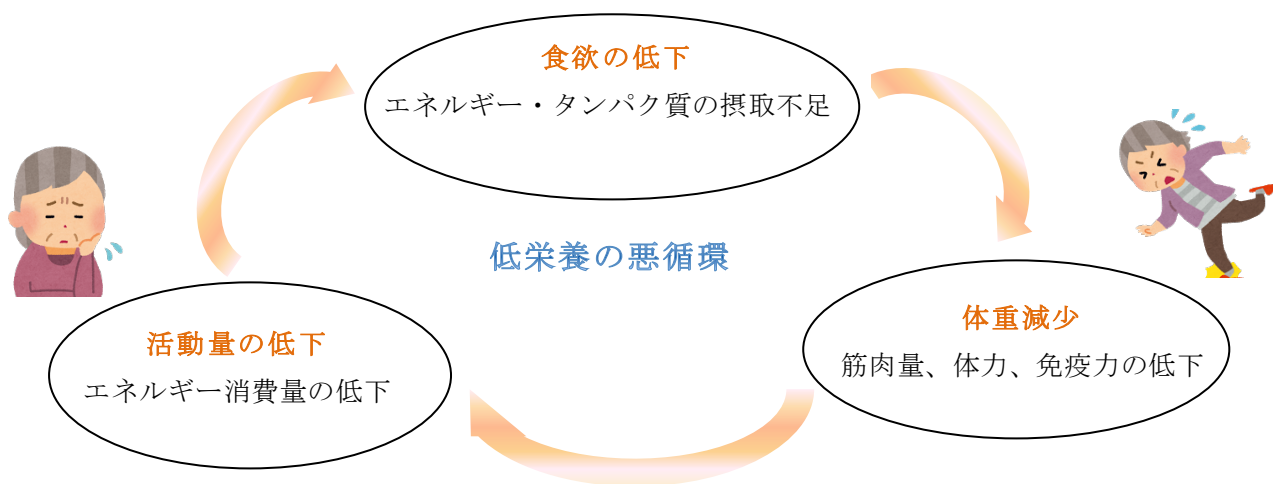


平成28年2月 福西会病院 栄養管理科

厳しい寒さが続いています、いかがお過ごしでしょうか。  
冬に流行するインフルエンザやノロウイルスなどの感染症の予防にとって大切な、「低栄養の予防、改善」について取り上げたいと思います。

## 低栄養とは？

栄養素摂取量が減り、慢性的にエネルギーやタンパク質が不足している状態のことをいいます。その状態が続くと、体重や筋肉量が減っていき、歩行など日常生活の活動量の低下や、免疫力が低下して感染症などの病気にかかりやすくなります。高齢者は特に、食事量が減る、噛む力や飲み込む力の低下、加齢による消化吸収機能の低下などにより、低栄養になりやすいといわれています。



◎チェック □ 3つ以上当てはまる場合、低栄養である可能性があります。□

- 1日に食べるのは2食以下、全く食べないこともある。
- 主食や主菜を食べる量が減ってきた。
- 野菜や果物をほとんど食べない。
- 牛乳を飲んだり、乳製品を食べていない。
- 毎日一人で食事をしている。
- 歯や飲み込みに問題がある。
- 食べる楽しみを感じない。
- 食事の買い物にあまり出かけない。
- 運動不足になっている。
- うつ病や認知症になっている。



## □ バランスの良い食事が基本です□



低栄養を予防するためには、必要な栄養素をバランスよく摂ることが大切です。1日の適正量は医師や栄養士に確認しましょう。

野菜や海藻類は毎食  
1□ 2皿添える。



主菜は、肉・魚・卵・大豆  
製品からローテーション  
で選びましょう。



主食（ご飯、パン、麺類等）  
は毎食食べましょう。



調理法を変えて、上手にエネルギー  
を調整しましょう。



## ☆エネルギーアップの工夫☆□ 食が細くなった場合は、メニューを工夫してみましょ

ょう□

塩焼き → 106 kcal

- ・ 鮭 市販の一切れ 約 80g
- ・ 塩 適量



ムニエル → 94kcal

- ・ 鮭 40g
- ・ 塩、こしょう 少々
- ・ 小麦粉 3g
- ・ バター 2g



鮭の量を半分に減らし、小麦粉やバターを使用してエネルギーを補うことで、無理なく食べることができます。

◎小麦粉、片栗粉、春雨など炭水化物、マヨネーズ、バターなどの油脂を利用する。

◎食材の部位： 鶏肉であれば、もも肉よりもむね肉の方が同じ量でもエネルギーが高くなります。

◎調理法： ゆでる<煮る<炒める<揚げるの順にエネルギーが高くなります。

☆バランスのとれた食事を無理なく食べる工夫をして、低栄養の予防・改善をしましょう。