



立春の候、梅のつぼみも膨らみだしました。しかし、まだ気温の変化が大きいので体調を崩す事のない様に気を付けましょう！

今回は前回に引き続き、低栄養の予防についてご紹介します。

☆低栄養を予防する食事とは？

①バランスのいい食事 ～量より質を！～

主食・**主菜**・**副菜** の3つを揃えるとバランスがよくなります。

副菜 (ビタミン・ミネラル)
野菜・海草・イモ類
野菜料理を中心に
1～2品食べましょう！

主菜 (たんぱく質)
肉・魚・卵・大豆製品
の中から1品食べよう！

主食 (炭水化物)
ご飯・パン・麺
主食は一番のエネルギー源です
毎食一定量食べましょう！

汁物は献立に入れる
なら1日1食まで
具たくさん
汁を控えめに

カリウムに注意！！
カリウムは水に溶ける性質がありますので、ゆでこぼしたり、水にさらすことで減らすことができます。

次のこのような食事をしている方は、栄養バランスが偏り、結果的に栄養状態が悪くなっています。

- ・野菜や海草をあまり食べない
- ・おかずは1品のみ (例：ご飯+肉料理のみ)
- ・お菓子などの間食が多く、食事の量が全体的に少ない 等等・・・

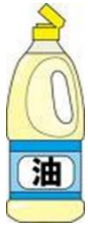


食事を見直しましょう！

②必要なカロリーをしっかりとりましょう。

食事のカロリーが不足すると、大切な身体のたんぱく質がエネルギーとして使われてやせてしまいます。栄養状態の維持、改善のためには、たんぱく質だけでなく、十分なカロリーが必要です。

★カロリーアップのコツ ～油やでんぷん製品を利用しましょう～



油のエネルギー

小さじ1杯 37kcal
大さじ1杯 111kcal
たんぱく質・カリウムは0です

- サラダ油・ゴマ油・オリーブ油など油は種類を問わず同じカロリーです
- 揚げ物の吸収量は重量の約10%



- ・サラダにマヨネーズやオイル入りドレッシングをかける
※リン値が気になる方は、低リンのマヨネーズがおすすめです。
当院で販売していますので、栄養士までお声かけください。



- ・てんぷらやフライなどの揚げ物、油炒めなどを献立に取り入れましょう
- ・春雨やくずきり、ビーフンなどのでんぷん製品もおすすめ！

③栄養補助食品を利用する

手軽にカロリーやたんぱく質がとれる栄養補助食品も当院で販売しています。ご希望の方は栄養士までお声かけ下さい。



大さじ1杯
108kcal

マクトンオイル

体内で速やかにエネルギーに代わり蓄積脂肪になりにくい液体油脂です。無味・無臭なのでご飯や味噌汁に混ぜても味を変えません。



エプリッチドリンク 200ml

(1本あたり) 200kcal
たんぱく質 8.2g
カリウム 8mg リン 80mg



プロテインゼリー 75g

(1個あたり) 90kcal
たんぱく質 7.2g
カリウム 10mg リン 10mg