

からだにいいこと、もっと。

| 今日からはじめる未病予防 |

からだ Plus

プ ラ ス

2018.11



低栄養にご注意を!



# 低栄養にご注意を！

低栄養とは主にエネルギーとたんぱく質が不足した状態です。高齢者をはじめ、子どもや若い女性がダイエットをすることでも起きています。進行すると介護状態になったり、将来に影響を及ぼすため、早めに対策をしていきましょう。

## こんなこと、ありませんか？

- 6ヶ月間で体重が2~3kg減少
- BMI(kg/m<sup>2</sup>)が18.5未満
- 風邪を引きやすくなった
- 何もする気がおきず、元気がない
- 傷の治りが遅い
- 昔より体力が落ちてきた
- 下半身や腹部がむくみやすい
- 口の中や肌が乾燥する

1つでも当てはまったら  
気をつけましょう！

## たんぱく質をしっかりとりよう

**加齢**  
食事の量が減る  
筋肉をつくる力が低下する



高齢者は若者よりも  
多くたんぱく質を  
とる必要があります。

体重1kgあたりに必要なたんぱく質の量



0.9g

30代女性



1.06g

70代女性

高齢者では18%が低栄養といわれ、年々増加しています。65歳を過ぎたら、積極的にたんぱく質をとりましょう。

引用：日本人の食事摂取基準2015年版、日老医誌2014;51:547-553

## 世代別！低栄養になりやすい食事パターン

10~30代

朝食欠食型



朝はギリギリまで寝てしまい、ごはんを食べない。

ダブル炭水化物型



炭水化物ばかりの食事でお腹いっぱい食べてしまう。

40~50代

メタボ警戒型



メタボになりたくないという極端に油やご飯を控えている。

菓子代用型



お菓子や果物でお腹を満たし、ご飯を食べない。

60代以上

やわらか食型



水分が多く、食べやすいものばかり食べている。

単品粗食型



おにぎりやパンのみと、1品で済ませてしまう。

たんぱく質・炭水化物・脂質をそろえて、1日3食をバランスよく食べましょう。

## 食べることを、もっと楽しもう

食事の時間が憂鬱になってはいませんか？

次のポイントを取り入れて、食べる喜びを感じましょう。

- 食欲が細い人は、おかずから食べる
- すぐお腹が膨れる時は、おやつタイムを作る
- おかずは和・洋・中華とさまざまな料理を取り入れる
- 家族や友人と一緒に食べる
- たくさん噛んで、ゆっくり味わう

耳寄り情報！

エネルギーになる油のMCT

MCTとは中鎖脂肪酸のことで、一般的な油より分子が小さいため4~5倍も早く分解でき、体に蓄積されず、速やかにエネルギーに変わります。

医療の分野でも大活躍！



ココナッツオイル



MCTオイル



母乳

これらに含まれています。

「太りたくないから」「歳だから」といって食べないのは逆効果！

しっかり食べて動き、体も心も満たすことが、元気に美しくあり続けるコツです。


# 低栄養を予防する食事 さっそく今日から取り入れよう

## いつもの食事にたんぱく質をプラスする

たんぱく質が多い食品・・・肉、魚、卵、大豆、乳製品




ごはん、わかめのみそ汁




鮭フレーク 大さじ1  
油揚げ 1枚  
絹豆腐 1/4丁

ごはん鮭フレークをかけ、みそ汁に絹豆腐と油揚げをいれると

**+11g**



うどん(ねぎのみ)



かまぼこ 2切れ  
生卵 1個  
かつお節 1g

かまぼこと生卵を入れ、かつお節をかけると

**+11g**

### 手軽に取り入れられる食材



1種類に偏らないようにしましょう

※疾患によっては食事制限が必要な場合もあります。治療中の方は医師・薬剤師・管理栄養士にご相談ください。

## 補助食品を活用する

食事の代わりに

全体的に食事量が足りていない時は、エネルギーやたんぱく質、鉄、亜鉛、ビタミンなどが入っているタイプを取り入れましょう。

飲料は凍らしてアイスにするのもおススメ!



飲料・ゼリー飲料・カップゼリー・粉末と様々な形態と味があります。用途とお好みに合わせて選びましょう。

## 10種類を毎日食べる

バランスよい食べ方

1日のうちで食べた食品に1点をつけ、10点満点を目指しましょう。

 肉	 魚	 卵	 牛乳
 大豆	 海藻	 イモ	 果物
 油	 緑黄色野菜	合計	
			点

出典:「テイクテン!」JILSI Japan発行

## たんぱく質がしっかりとれて、体の温まるスープ サムゲタン風スープ



### ●材料(2人分)

- ・もち米 .....20g
- ・鶏むね肉(皮なし) .....1枚
- ・塩 .....少々
- ・酒 .....小さじ2
- ・大根 .....160g
- ・長ねぎ .....1本

### 〈A 調味料〉

- ・水 .....400mL
- ・中華だしの素 .....大さじ1
- ・しょうが(絞り汁) .....小さじ1
- 〈トッピング〉
- ・三つ葉 .....4本
- ・ごま(黒) .....小さじ1
- ・松の実 .....お好みで

### ●作り方

- ① もち米は洗ってボウルに入れ、かぶるくらいの水(分量外)に10分ほど浸してザルにあげます。鶏むね肉は塩と酒をまぶしておきます。
- ② 大根は皮付きのまま幅5mmのいちょう切りにします。長ねぎ、三つ葉は長さ3cmに切ります。
- ③ 炊飯器にもち米、鶏むね肉、大根、長ねぎ、調味料Aを入れ、通常モードで炊飯します。
- ④ 加熱が終わったら、鶏むね肉を取り出し食べやすい大きさに切り分けます。器に大根、長ねぎ、切り分けた鶏むね肉を盛り付け、スープをそそぎ、三つ葉、ごま、松の実を添えて、できあがり。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー  
**187**  
kcal

塩分  
**2.0**  
g

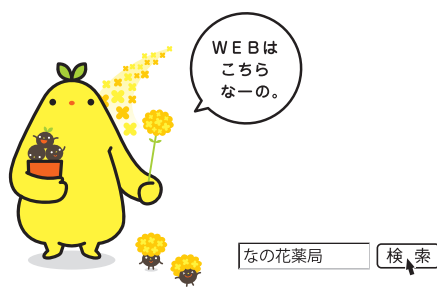
たんぱく質  
**23.0**  
g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

レシピ作成:管理栄養士 奥野 沙恵



MEDICAL  
SYSTEM  
NETWORK  
GROUP



取り扱い薬局