

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防



低栄養にご注意を！

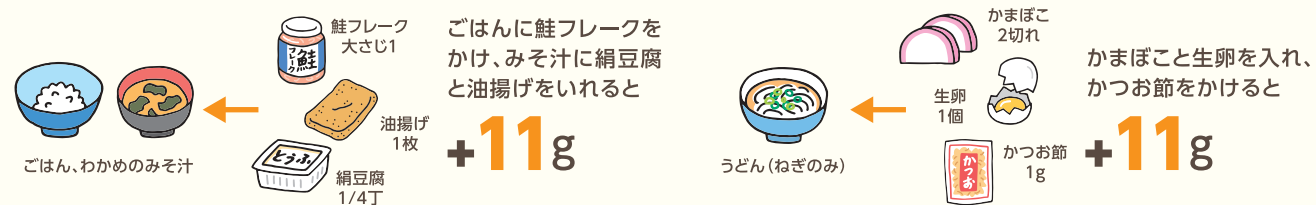


取り扱い薬局

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



手軽に取り入れられる食材



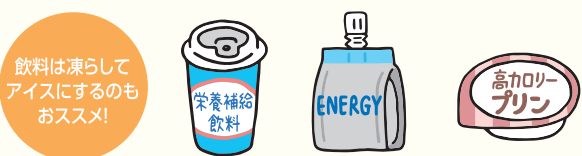
1種類に偏らないように
しましょう

※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・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。



出典:「テイクテン!」JLSI 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	(A 調味料)	
・鶏むね肉(皮なし)	1枚	・水	400mL
・塩	少々	・中華だしの素	大さじ1
・酒	小さじ2	・しょうが(絞り汁)	小さじ1
・大根	160g	(トッピング)	
・長ねぎ	1本	・三つ葉	4本
		・ごま(黒)	小さじ1
		・松の実	お好みで

●作り方

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。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 奥寄 沙恵

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/m²)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ろう

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。

40～50代

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。

60代以上

メタボ警戒型



メタボになりたく
ないで極端に油や
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。

やわらか食型



水分が多く、食べ
やすいものばかり
を食べている。

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。