

まごころ～栄養課だよりNo.14～H28年7月発行～

～高齢者の筋力低下(サルコペニア)について～

●サルコペニアとは…

加齢にともなって、筋肉や骨などが減少していく状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアが進行することによって身体機能、運動機能が低下し、転びやすくなったり、転んだことで骨折しやすくなります。

●ご自身は大丈夫？…以下の項目に当てはまるかをチェックしてみましょう！

①65歳以上ですか？②青信号の間に、横断歩道を渡り切れますか？③歩くのがおそくなっていますか？④ペットボトルのふたはあけられますか？⑤足だけ細くなっていますか？

●サルコペニアの原因…

サルコペニアは、日常生活でのベッド上安静が多かったり、運動をしない生活スタイルなどによって引き起こされます。

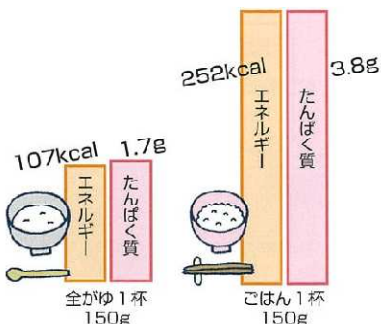
●食事ではたんぱく質を摂ることが重要です…

良質のたんぱく質(下の表参照)を十分に摂ることが必要とされています。



おかゆの日が続いていませんか？

ものが食べにくいとき、「おかゆさえ食べていけばいいだろう」と思っている人も少なくありませんが、おかゆはごはんより水分が多いので、1杯のエネルギーはごはんの半分以下。もっと栄養をプラスする対策が必要です。



しっかり食べて、適度に体を動かしましょう！

管理栄養士：田島

～栄養補助食品(すいすい)について～

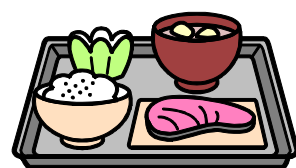
ハーブ食の方に朝・夕の2回配膳されている「すいすい」ですが、1パック(125ml)でエネルギー160kcal、たんぱく質8.0g、鉄2.3mg、亜鉛3.5mgを補給することができます。カリウム・リンをほとんど含まず、乳飲料は使用されていません。ゆず、アセロラ、ミックスフルーツ、苺の4種類の味があります。少ない量の食事でも「すいすい」を摂取することにより、必要な栄養素を摂取することができます。しっかり飲みましょう！ご自宅で飲みたい方は、栄養課まで問い合わせてください。



管理栄養士：大城

～退院アンケートについて～

昨年度より引き続き、今年度も食事アンケート調査を実施していきます。また、病棟訪問も引き続き実施し、多くの方の意見が聞けるようにしていきたいと思ひます。患者様の意見を基に、献立内容の見直しや料理の味付けなどの工夫をし、より多くの患者様においしく食べていただけるような食事提供をしていきたいと思ひます。



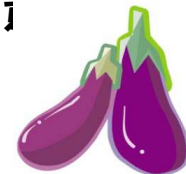
管理栄養士：田島

～夏野菜(茄子と南瓜)～

茄子は鮮やかな深みのある紫紺色(アントシアニン)が特徴の夏野菜です。一般的な品種は、中長なすであり、少し長めの卵形で千成(せんない)ともいいます。

南瓜はカンボジアから渡来したのでこの名がありますが、原産はアンデスといわれています。種類が多く、品種によって形や色がさまざまであり、いずれも保存性がよいのが特徴です。

茄子を適当な輪切りにして素揚げします。南瓜は煮て冷まします。三杯酢や酢味噌、辛子酢味噌などでさっぱりといかがですか。簡単です。



調理師：大澤

～献立紹介～

＜揚げ魚南蛮漬け＞調理時間30分

●材料(2人分)

- ・あじ3枚おろし…6枚
- ・食塩…ひとつまみ
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ1
- ・サラダ油…大さじ1と1/2
- ・玉ねぎ…好みの量
- ・長ねぎ…30g(1/3本)
- ・人参…10g(1/6本)
- ・ピーマン…10g(1/4個)
- ・砂糖…小さじ1
- ・食酢…大さじ1/2
- ・醤油…大さじ2/3
- ・みりん…小さじ1
- ・タカの爪…少々

具材A

調味液B



揚げ魚は、いわしやサンマなどに変えても良いです。温かなくても冷めてもおいしくいただけます！

1人分 196kcal
たんぱく質 12.9g
塩分 1.4g

管理栄養士：田島