

栄養だより5月号



旬の食材【ふぎ】
食物繊維やミネラルが含まれており、高血圧や大腸癌などの予防に効果があるといわれています。中国では古くから民間療法として痰を切り咳を鎮める効果があるとされています。

第1回 介護予防(サルコペニア対策)に取り組みましょう

サルコペニアとは「加齢に伴い筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態」を言います。要介護状態になる原因で最も多いのはサルコペニアです。サルコペニア対策について、5月、6月と2回にわたってお届けいたします。今月号は『食事で筋力維持!』です。



サルコペニア度
チェック

チェック① あなたのBMIを知りましょう

BMI (bodyMassIndex) は痩せや肥満の基準を定めたもので、体格指数と呼ばれています。

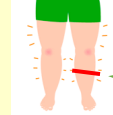
$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

●例えば、体重48kgで身長165cmの場合は
 $48\text{kg} \div 1.65\text{m} \times 1.65\text{m} = \text{約}17.6$

BMI18.5未満は要注意です!

チェック② 下腿周囲長を測りましょう

図り方：ふくらはぎの一番太い所を計ります。



一番太いところ!

31cm未満なら要注意です!

ポイント サルコペニアの予防1：食事で筋力維持!

食事は、主食、主菜、副菜をそろえて3食バランスよく
ごはんなら1日3杯、魚肉卵などの主菜なら1日3皿、
野菜のおかず副菜なら1日5皿を目安にしましょう。

筋肉を構成するたんぱく質を十分に摂取しましょう。

たんぱく質1食当りの目安量（どれか一つ） 60歳以上の摂取目安

- 薄切り肉3枚
- 卵（1個）
- 魚切り身（1切）
- 豆腐（1/3丁）

牛乳・乳製品でカルシウム、ビタミンDを補給

骨折しにくい体を作るには、骨量不足にならないように
食事でカルシウムやビタミンDを補給することが大切です。
乳製品やきのこと類がおすすめです。

筋肉の材料になる「BCAA」を多く含む食品を。

体内で作ることのできない9種類の必須アミノ酸のうち、バリン、ロイシン、イソロイシンを「BCAA」と呼びます。BCAAは、筋肉やエネルギー源となり、たんぱく質を作り出しやすく、壊れにくくする働きがあることが知られています。

BCAAを多く含む食品



参照『健康増進のしおり 2015-4』公益社団法人 日本栄養士会

当院の食事

<4月の行事食>

※お花見（5日）『桜花膳』をお出ししました。



さくらのはな
木の芽焼き



嚥下食

※春の献立て（11日）

『たらの芽の天ぷら』『たけのこムース』をお出ししました。



たらの芽の天ぷら



たけのこムース



<5月の行事食> 予定

※端午の節句（2日）『薫風膳』をご提供させていただきます。予定です。

※母の日（13日）『ふきとたけのこ料理』をご提供させていただきます。予定です。

食事の相談をしてみませんか

何を食べたらいいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど...

お母さんが退院するんだけど、家でのご飯はどうしたらいいの？

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのかわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。

（なお栄養指導は、各保険の自己負担に
応じた料金が必要となります。）

