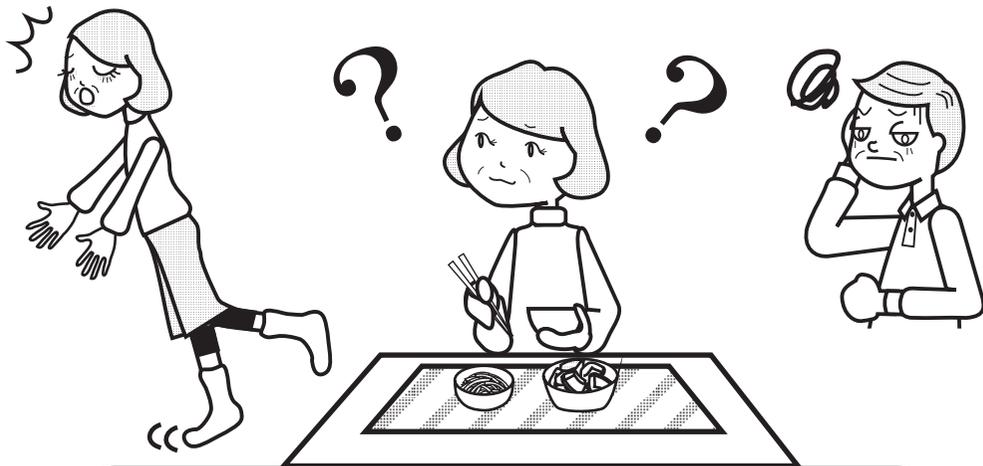


ご高齢の方に増えている 新型栄養失調

ご存知ですか？



宣言
明るい笑顔
すぐ返事
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ
げんき君 健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

新型栄養失調とは？

血液中のたんぱく質の6割を占める『血清アルブミン』の量が減る(=体内のたんぱく質不足)ために起こる、特にご高齢の方に多い栄養失調です。

戦後の食糧難時代の栄養失調とは異なり、偏った食生活などが原因となるため『新型栄養失調』と呼ばれています。

70歳以上の5人に1人が新型栄養失調の可能性があるとされています。
体型や食欲などでは判断できないため、注意が必要です。

新型栄養失調になると・・・

- 筋肉の衰えにより転倒しやすくなる
- 免疫力低下により感染症にかかりやすくなる
- 心臓病や脳卒中の可能性が高まる



寝たきりのリスクが増加します

血清アルブミン

血液にあるたんぱく質の一種で、主に栄養を運ぶ役割を担っています。

血液に含まれる量が栄養状態の指標になります。

こんなことはありませんか？

以下のような自覚できる症状や食生活に心当たりがある方は、注意が必要です。

体がだるい

転びやすい

歩く速度が遅くなった

趣味や習い事などに行きたくなくなった

肉や卵をあまり食べない

食事には油を極力使わないようにしている

さっぱりしたものばかり食べている

粗食を心がけている



...2...

原因は？

- 加齢により食欲が低下する、摂った栄養が身に付きにくくなる
- 健康や食事に関する間違った思い込みがあり、偏った食事になる

例えば

- ・肥満を気にして肉類を食べない
 - ・コレステロール値が高いので、卵を食べない
 - ・健康のために、揚げ物を食べない
 - ・粗食が健康によいと考えている
- など

これらの原因などから、たんぱく質が不足するため、新型栄養失調を引き起こします。



たんぱく質はとっても大切



筋肉や内臓など、体のさまざまな組織をつくる最も重要な成分です。酵素などの生命の維持に欠かせない成分でもあります。



...3...

食生活を工夫して予防しましょう

●たんぱく質食品を摂る

1日のたんぱく質摂取量の目安

男性:60g

女性:50g

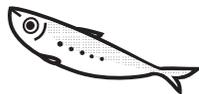
～何をどれだけ食べるとよい？～

◆肉(豚肉・牛肉・鶏肉)

魚全般

⇒100g～120g(肉・魚合わせて)

肉と魚は1対1の割合で食べるのが理想的です



◆豆、豆製品(豆腐・納豆・大豆水煮など)

⇒80g



◆卵 ⇒1個(50g)



◆牛乳 ⇒250ml(コップ1～1.5杯程度)



※ここに書かれている食品を全て摂ると、1日のたんぱく質摂取目安量の70～80%が摂取できます。

- 1つの食品だけでたんぱく質を摂るのではなく、なるべく多くの食材を組み合わせると摂りましょう
- 大豆などの植物性食品だけでなく、動物性食品も適度に摂りましょう

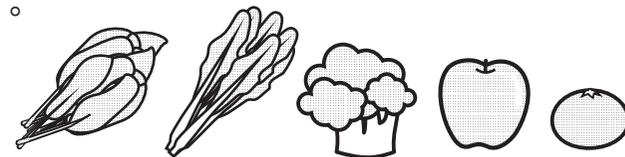
...4...

食生活を工夫して予防しましょう

●たんぱく質食品と一緒に、野菜や穀物、果物を摂る

特に、ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含む野菜をしっかりと摂りましょう。

一緒に食べることでたんぱく質、脂質、炭水化物の働きを助けます。



●植物性の油を摂る

ビタミン類を体内に吸収させるには不可欠です。オリーブ油など良質の植物油から摂ると良いでしょう。ただし、摂り過ぎには注意しましょう。



注意

全ての方に当てはまるわけではありません。高度の肥満の方や糖尿病の方、腎臓や循環器系に疾患がある方は、医師の指示に従ってください。

...5...

肉を上手に食べるコツ

「加齢により肉を食べなくなった」「肥満が気になる」という方は食べ方を工夫してみましょう。

●薄切り肉やしゃぶしゃぶ用の肉を使う

食べやすく、調理するのも簡単です。

●鶏肉は食べやすいように、そぎ切りにする

皮を取り除けば簡単に脂を減らすこともできます。

●とんかつなどの揚げ物は、少ない油で揚げる

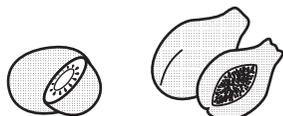
●酢を使って柔らかくする

酢を使うことで肉が柔らかくなったり、さっぱりとした味に仕上げることができます。



●果物の酵素を利用する

キウイ・パイナップル・いちじく・パパイヤ・梨などに含まれるたんぱく質を分解する酵素を利用します。すりおろして肉と一緒に漬けこんだりすると柔らかくなります。



●豚肉・牛肉・鶏肉のさまざまな種類と部位を食べる

赤身肉には鉄や亜鉛が含まれ、内臓にはミネラルが豊富です。

...6...

肉を使ったおすすめレシピ

豚しゃぶしゃぶ肉の生姜焼き

豚肉にはたんぱく質の他にビタミンB1も豊富です。また、生姜・玉ねぎの作用で疲労回復の効果もアップします。

《材料:2人分》

豚ロース肉……	200g	A	酒……………	大さじ1.5
(しゃぶしゃぶ用)			しょうゆ……………	大さじ2
玉ねぎ……………	大1/2個		みりん……………	大さじ1
生姜……………	1かけ		はちみつ……………	小さじ1
サラダ油……………	大さじ1/2		塩コショウ……………	適量



《作り方》

- ①生姜をすりおろします。玉ねぎは材料の1/4をすりおろし、残りは薄くスライスします。
- ②ビニール袋に①と豚肉、Aの調味料を入れ、ビニールの上から全体をもみ合わせます。空気を抜く感じで、そのまま15分位置きます。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を全て入れ焼きます。肉の色が変わったら、出来上がりです。

...7...