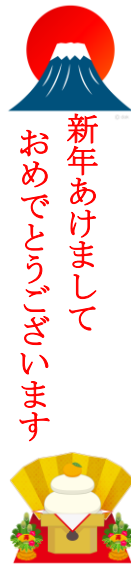


栄養科だより

3年1月1日
第347号
編集
至誠堂総合病院
栄養科



新年あけまして
おめでと〜いございます

昨年は新型コロナウイルスによる世界的パンデミックが起こりました。山形県でも昨年末から急激に感染者が増加し、不安が絶えない、また我慢の一年ではなかったでしょうか。

今年は、昨年延期になった東京オリンピック・パラリンピック2020が開催される予定です。そういった活気や明るい事が多くあつて欲しいこと、新型コロナウイルスが収束する一年であつてほしいと願っています。

今年も栄養科では、患者様が一日でも早く回復できるように、栄養とバランスを考へて個々にあつた食事を提供し、患者様の早期回復を願っております。

おせち料理献立

- お赤飯・小豆粥
- すまし汁
- ぶりの塩麴焼き
- ゆで豚柚子風味
- 煮しめ
- 伊達巻
- 紅白なます
- 栗きんとん
- 紅白かまぼこ
- 紅白寒天



新型コロナウイルスに負けない体を作ろう

新型コロナウイルス感染症の症状が重症化する背景として

・**低栄養** ・**骨格筋の減少や機能低下** (サルコペニア)
が指摘されています。低栄養や筋肉量が減少した人は明らかに細菌やウイルスなどの感染症に対する免疫力が低下していることがわかっていきます。日頃から**栄養状態を良好に保つこと**と**免疫力を高める**ことが感染リスクを下げる対策です。新型コロナウイルスに負けないための栄養面での4つのポイントをご紹介します。

① 欠食しないこと

【栄養状態を良好に保つためには】
ウイルスと戦う体を作るためにも十分なエネルギー確保が必要です。**糖質**をしっかりと摂取しましょう。

② ビタミンやミネラルをバランスよく摂る

ビタミンAやDは生体防御に関与しビタミンE、B6、B12、ミネラルや亜鉛も免疫能に関係している栄養素です。色々な食品をバランスよく食べて栄養素を確保しましょう。

③ 良質タンパク質やアミノ酸を摂る

感染症に罹患すると著しいエネルギーとタンパク質が消費されます。タンパク質が不足すると生体防御を担う免疫能が損なわれます。

《タンパク質摂取の目安》
体重1kg当たり0.8〜1.0g



アミノ酸数値が高い良質タンパク質の食品



健康

(例) 体重60kgの人ならば48g〜60g程度
一食あたり20gです。
タンパク質はアミノ酸がいくつか連なったもので特にBCAA(必須アミノ酸を多く含むマグロ、かつお、鶏肉、大豆等)やグルタミン(非必須アミノ酸)を含む牛乳、卵、まぐろ、チーズ等がおすすめです。

④ 十分な水分補給

水分は血液中の栄養素などを運搬し、体温を調節するなど全身状態の安定を保つために不可欠です。特に栄養状態が低下している人は脱水に陥りやすいので、こまめに水分補給をし、脱水状態を防ぎましょう。目安として一日1200ml。コップ1杯(150ml)を8回に分けて飲みましょう。
備えあれば憂いなし、この4つのポイントを目安に日頃から実践してみしましょう。



今月のおすすめ一品料理

鮪と大豆のポン酢サラダ



- 材料 (2人分)
- * 鮪トロ (小) 1/2 さく 60g
 - * 茹で大豆 大きじ2
 - * きゅうり 1/10 本
 - * パプリカ (黄) 1/4 個
 - * 大根おろし お好みの量
 - * ポン酢 大きじ1

作り方

- ① 鮪はさくのまま熱湯に5秒ほどくぐらせる。
- ② ①をさいの目に切り、キッチンペーパーで水気を切る。
- ③ きゅうり、パプリカはさいの目に切っておく。
- ④ 鮪、きゅうり、パプリカ、茹で大豆を混ぜる。
- ⑤ 大根おろし、④の順に皿に盛りつけポン酢をかける。