

# 今日も一日お元気で！ —「素敵ながらだ」作りませんか—

ベルシーオフィス フー  
代表 德田 泰子  
<http://foo-df.com/web/index.html>  
Vol.36



## 栄養不良

### 栄養不良を防ごう！

#### ★ 高齢者や入院患者は注意を

この時代に栄養不良なんていうことはあるのだろうか？と疑問を感じた方も多いのではないでしょうか？もちろん一般には、メタボ対策が叫ばれるほど栄養が十分というケースが多いでしょう。

しかし、高齢者や入院患者は食欲がなくなり全体的な食事摂取量が減ってしまうことが多いのです。そのため、栄養不良がすすんでしまうケースも少なくありません。

#### ★ たんぱく質は元気のもと

高齢者の中には「年だからお肉はとらない方がいいと思って…」という勘違いをされているケースもあります。魚類や肉類よりも豆類の方がとりやすいという声も聞きます。しかし、肉類、魚類、卵、大豆製品などは「たんぱく質」といって、私たちのからだにおいて血液、ホルモン、筋肉の材料となる大事な栄養源になります。

ご高齢になって分量は減ったとしても生きていくうえで必要不可欠な栄養素といえます。ただ、食事量は少ないけど、甘いものはすすんで食べるケースもありますので、この場合は、改善する必要があります。

#### ★ 傷と栄養の関係

栄養不良になると、傷が治りにくく体調の回復が遅れ、感染症にかかりやすくなるなど心身共に負担が大きくなります。万一、寝たきりになった場合、栄養不良で皮下脂肪がないと長期間同じ体勢で横になることで、体とベッドの接触部分に床ずれ（褥創：じょくそう）ができてしまいます。

傷を治すためには、たんぱく質をはじめ各栄養が必要です。また、手術後の傷を回復させるためにもバランスの取れた十分な栄養が必要になります。医療現場では、あらためて栄養の力が見直され、医師や管理栄養士など各医療従事者が栄養サポートチームを組んで患者さんの栄養を見守っています。

#### ★ 栄養不良にならないために

栄養不良は、身近に感じる言葉ではないかもしれません、高齢者の方には周囲の方が栄養不良にならないように注意してあげましょう。主食、おかず（たんぱく質）、野菜を組み合わせた塩分控えめの食事がおすすめです。毎日の小さな積み重ねで一歩先の健康管理に努めましょう。

# 鶏肉の梅照り焼き

高たんぱくで脂肪が少ないのでご高齢の方にもおすすめです



## 材 料 2人分

鶏もも肉	100 g	(梅たれ)
塩・こしょう	少々	しょうゆ 大さじ 1 1/2
片栗粉	大さじ 2~3	みりん 大さじ 1 1/2
サラダ油	大さじ 2	酒 大さじ 1
		砂糖 小さじ 1
青じそ	2枚	梅肉 小さじ 1
白ねぎ (せん切り)	7センチ 2本分	

## 作り方

- ① 鶏肉は、適当な大きさに切り、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
- ② 白ねぎは、たてに切り込みを入れ、黄色い芯を取り除き、せん切りにしておく。
- ③ 梅肉あるいは梅干の果肉を包丁で細かくたたき、調味料とあわせておく。
- ④ 熱したフライパンに油をひき、①の鶏肉を両面きつね色になるまで焼き、③の梅たれをからませて軽く焼き目がついたら火を止める。
- ⑤ 白ねぎ、青じそを添えて盛り付ける。