

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



すずらん食通信

NO.256
平成30年2月号

低栄養に気をつけよう！ ～いつまでも元気に過ごそう～

体重が減ったり、体力が落ちてきたのは、年のせいだと思っていませんか？
病気などが背景にある場合もありますが、「低栄養」が原因の場合もあります。
実は、自分では気がつかないうちに低栄養になってしまうこともあるのです。
低栄養を予防して元気に健康寿命を延ばしましょう。



✔ 低栄養とは

特に高齢期になると、食事の量が減ったり、ものをうまく食べられなくなったり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあります。また、年をとったら肉や油脂類は控え、野菜中心のあっさりした食事が良いと思っている方もいらっしゃいます。そうしてエネルギーやたんぱく質が不足し、健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態のことを低栄養といいます。



低栄養になると
どうなる？



- ①免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなる
- ②筋肉や骨が減少し、日常生活動作が低下する
- ③皮膚の弾力や張りがなくなり、褥瘡になりやすくなる
- ④食欲不振⇒生活意欲の低下⇒筋肉量の低下となり、悪循環になる

✔ 低栄養のチェック

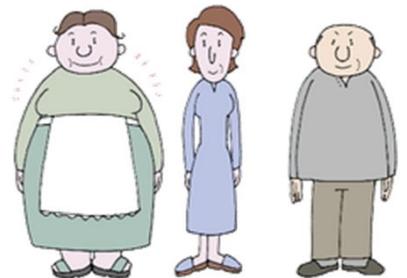
低栄養は自覚症状がないことが多く、本人も周囲も気づきにくいことがあります。
右の項目のいずれかに当てはまる場合は、低栄養のリスクが高くなります。

- ◆体重：6か月間に2～3kgの減少
- ◆BMI値：18.5kg/m²未満
BMI値 = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)
- ◆血清アルブミン (Alb) の値：3.5g/dl以下

✔ 見落としがちな「かくれ低栄養」

見た目だけでは低栄養かどうかは判断できない場合があります。
体格が良くても、食べるものが偏っていて体に必要な栄養が不足していれば、体は低栄養の状態となり、このような状態をかくれ低栄養と言います。高齢者でかくれ低栄養の人は、少しずつ食べる力が落ちて、最終的には栄養状態が悪化することが予測され、低栄養の人と同じリスクを負っていると考えられるので注意が必要です。

低栄養は、若い人にみられることもあります。若い人の低栄養には、ストレスなどによる拒食症、過度なダイエットによる栄養の偏りなど、様々な問題が隠れていることがあります。まずは原因を解消し、その上で、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



低栄養を予防するポイント

① 1日3食にこだわらない（回数を増やす）

一度に十分な量が食べられない、食欲がない、体調がすぐれない時などは、無理をせず数回に分けて食事をしましょう。

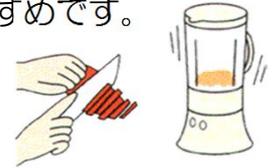


② 間食を活用

ビタミン、ミネラル、適度なカロリー、たんぱく質などが摂れるため、間食でリンゴやバナナなどの果物類、牛乳やチーズやヨーグルトなどの乳製品を摂るのがおすすめです。

③ 食べやすい形態

高齢になると、食べにくくなる食材があります。食べにくい食材が増えることで食べる事が嫌になり、食事量が減ることがあるため、噛み切りやすい形にしたり、軟らかく煮たりと調理にひと工夫しましょう。



④ おかずから食べる（食べる順番）

主食のご飯やパンや麺は食べやすいので、それを先に食べ始めるとすぐお腹いっぱいになり、他のおかずが入らなくなってしまいます。エネルギー源を不足しがちなたんぱく質や脂質から摂るために、先におかずから食べるようにしましょう。

高齢者が1日に必要なたんぱく質食品のめやす量

- ・肉類 … 薄切り3枚程度(60~70g)
- ・魚介類 … 切り身1切れ程度(80gくらい)
- ・たまご … Mサイズ1個程度
- ・乳製品 … 牛乳ならコップ1杯(200ml)
カップヨーグルトなら1個
- ・大豆製品 … 木綿豆腐なら1/4丁(100g)
納豆なら1パック(40g)

(※食事に制限がある方は、主治医にご相談ください)

おすすめ一品料理

さば水煮缶とキャベツの蒸し煮

<1人分>
エネルギー 170kcal
たんぱく質 17.0g
塩分 0.7g



材料	2人分
さば水煮缶	1缶
キャベツ	1/6玉
青ねぎ	2本
A { 鶏がらスープの素	小さじ1
{ こしょう	少々
しょうが(チューブ)	5cm(10g)

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。
- ②フライパンに油をひかずにキャベツを入れ、上からさば缶を汁ごと入れる。Aを加え、蓋をして蒸す。
- ③②のキャベツがしんなりしてきたら、さばを食べやすい大きさに崩し、しょうがを入れてさっと混ぜて器に盛る。

缶詰は保存がきくので常備していれば、買い物に行けない時のたんぱく源になります。野菜と一緒に調理するとビタミン、ミネラル、食物繊維もプラスされます。

<惣菜アレンジ> お浸しde卵とし

<1人分>
エネルギー 119kcal
たんぱく質 9.6g
塩分 1.0g



材料	2人分
青菜のお浸し(惣菜)	2人分
卵	2個
観世麩	12個
A { だし汁(昆布・鰹節)	200ml
{ みりん	大さじ1/2

作り方

- ①鍋にAを入れて煮立て、青菜のお浸しと麩を入れてあたためる。
- ②麩が柔らかくなってきたら、よく溶きほぐした卵を流し入れ、蓋をする。卵が固まってきたら、器に盛る。

買ってきたお惣菜も、アレンジすれば栄養豊富な一品になります。そのままおかずとして食べても、ご飯にかけて丼ぶりにもできます。また、切り干し大根の煮物のお惣菜も、溶きほぐした卵と混ぜて焼き、卵焼きにしても美味しくいただけます。

～すずらんイベント情報～

12月16日(土)に聴覚障害者センター祭りに参加しました！

広島県聴覚障害者センターの祭りで、体組成測定とお薬相談を遠隔手話通訳システムを使い、手話通訳を通して説明や相談を行いました。このような測定をすることが初めての方が多く、とても興味を持って参加して下さいました。お薬相談では、ジェネリック医薬品に対する質問や、薬の副作用についてのことなど、普段薬局では聞きづらいことも気軽に質問していただきました。



すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ



『男の料理教室』 参加者大募集！！

今回のテーマは「減塩で春のおもてなし～洋食編～」です。初心者の方も大歓迎です。気軽にお申し込みください。

- ★日時：平成30年3月24日(土)
10:00～13:30
- ★場所：すずらん薬局舟入店1階
コミュニティルーム「ふないる」
- ★参加費：1,500円
- ★対象者：成人男性
- ★募集人数：8名(応募者多数の場合は抽選)
- ★申し込み締切：3月17日(土)
※お申し込みいただいた方には3月19日(月)
に電話にてご連絡いたします。



今月の木曜カフェ・リリーベル ミ二健康教室開催

今回のテーマは「冬の高血圧」です。

☆第3回(2月8日)

『血圧を上げない食事に挑戦(料理作り)』
簡単にできるレシピをご紹介します。
時間：10:30～13:00
参加費：600円
持参物：エプロン、タオル、三角巾

☆第4回(2月22日)

『血圧に優しい生活習慣や運動について』
時間：10:30～11:30
参加費：無料

《男の料理教室、ミ二健康教室の
問い合わせ・申し込み先》
すずらん薬局舟入店 栄養士
TEL：082-532-4193



すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局舟入店
担当：出羽(でわ)
TEL：082-532-4193

～今月のスタッフからひとこと～

まだまだ寒い日が続きますが、春はそこまでやってきています。皆さんも温まりに木曜カフェ・リリーベルに出掛けていらっしゃいませんか？ スタッフ：高畑

今月のカフェは 8日・22日です。



木曜カフェ・リリーベル
広島市中区舟入南4-1-63
開店時間：毎月第2・4木曜日
午前10時～午後3時頃
TEL：082-532-4193



木曜カフェ・リリーベル

検索

薬剤師からのミニ情報

～半消化態栄養剤について～



術後や病気、加齢などで飲み込みや食欲が低下した場合、栄養不足を防ぐために処方されますが、成分の中にたんぱく質が含まれており消化する必要があるため、消化器機能が低下している方は服用できません。

種類と特徴

★ エンシュア【250kcal/250ml】

味：バニラ、コーヒー、ストロベリー

★ エンシュアH【375kcal/250ml】

味：バニラ、コーヒー、ストロベリー、メロン、黒糖、バナナ

★ ラコール【200kcal/200ml】

味：ミルク、コーヒー、コーン、バナナ

※エンシュア、エンシュアH、ラコールは体に必要な栄養素を全て含んでいるわけではありません。そのため、栄養剤のみでは徐々に体のごく少量の栄養素(超微量元素)が足りなくなります。食事が少しでも摂れている方が足りない分を補うために使用します。長期間摂取する必要があるため、飽きがこないように様々な味があります。

★ エネーボ【300kcal/200ml】

味：バニラ

※エネーボは超微量元素もしっかりと入っているため、栄養剤だけ摂取しても栄養不足にはなりません。また、たんぱく質が多く含まれているため筋肉量の低下を防ぐことができます。ただし、味の種類がバニラしかありません。バニラ味に飽きてしまったら、医師に相談して他の栄養剤と併用するののも一つの方法です。また、普通の食事が少しでも摂ることができないかを改めて検討してみましょう。



副作用

栄養剤で多くみられる副作用が下痢です。しかし、エネーボは腸内環境を調える食物繊維が入っているため、他より下痢を起こしにくいです。一度に大量に服用するのではなく、まずは少量ずつ服用して慣らしていきましょう。また、牛乳由来のたんぱく質を使用しているため、牛乳アレルギーのある方は必ず医師にご相談ください。



★次回のテーマは、塩麴を予定しております。

お知らせ

◎医療機関をご利用の際は、お薬手帳をお持ち下さい。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索