

第8回 病態栄養部だよ！

病態栄養部 石川香織

身体に必要なエネルギーを摂ろう！

エネルギーは体を動かすための燃料です。

エネルギーが不足すると風邪や肺炎などの感染症のリスクが生じます。また、サルコペニアやフレイルを引き起こす危険も！体重が気になり食べる量を減らす方もいますが、自身に必要なエネルギーを摂取することはとても重要です。

※サルコペニア、フレイルについては裏面参照

1日に必要なエネルギーとは？

1日に必要なエネルギーは身長と体重から求めます。また、基礎代謝や運動量によっても異なります。

あなたに必要なエネルギー量が分からなければ、栄養士にお尋ねください。

あなたの1日の必要栄養量は、エネルギー()Kcal

お粥だとこんなに
カロリーが低いのね

必要なエネルギーを確保するためには？



主食でエネルギーの半分を摂ろう！

ご飯 150g→250kcal
180g→300kcal
230g→380kcal

パン 8枚切り1枚→120kcal
6枚切り1枚→160kcal

全粥 150g→100kcal
200g→140kcal
300g→210kcal



ご飯が多くて食べきれないときはどうしたらいいの？



間食や栄養ドリンクで補おう！

※糖尿病をお持ちの方は、管理栄養士にご相談ください。

大福



100g=235Kcal

クリミール



1本で200Kcal

乳酸菌100億個を配合。砂糖と比べ1/8の甘さ
(ヨーグルト100g相当)

粉飴



一包50Kcal

歌舞伎揚げ



1枚=60Kcal

ゼリー



100g=100Kcal前後

※文責：鈴木早苗

今話題の『サルコペニア』『フレイル』

最近、疲れやすくなった、食が細くなったなど感じることはありませんか？高齡の方は特にこのような症状のある方が多くいます。そんな方はサルコペニア、フレイルになる危険があります。

サルコペニア

・・・筋肉量が減少し、筋肉や身体機能が低下している状態。転倒・骨折、寝たきりなどの原因にもなるため、十分な栄養と運動により予防することが出来ます。

やってみよう！ 指輪っかテスト

親指と人差し指で輪っかを作ったら、ふくらはぎの一番太い部分にはめてみます。このとき指が重なってしまう場合は、ふくらはぎがかなり細いということ。すなわちサルコペニアの疑いがあります。

低 ← サルコペニアの可能性 → 高



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

フレイル(虚弱)

・・・加齡に伴い身体活動の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態。介護が必要になる前段階。

エネルギーをしっかりと摂って予防しよう！

