



# 栄養だより

2023年11月発行

江藤病院 栄養管理部

## ～低栄養を予防しましょう～

高齢期には、「たんぱく質」と「エネルギー」が不足しがちです。「たんぱく質」は筋肉のもととなり、「エネルギー」は体を動かす原動力となるため、これらが不足すると“低栄養”状態を招きやすくなります。今回は、低栄養予防についてご紹介します！

### 1日3食、バランスよく食べましょう

食事の量や回数が少なくなると、必要な栄養がとれなくなります。1日3食、主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく食べることを心がけましょう。



### たんぱく質の多い食材を積極的に摂取しましょう

たんぱく質の摂取量が少ないと、筋力の低下につながります。肉類・魚介類・卵・大豆製品のおかずを積極的に摂取しましょう。



### 一度に量をとれないときは、間食で補いましょう

間食にも、たんぱく質やエネルギーを補うことができるものを取り入れましょう。また、市販の栄養補助食品を取り入れて不足しがちな栄養を補うこともおすすめです。

例：チーズ、ヨーグルト、プリン、ふかしたいもなど



### 11月のコラム 【ししゃも】

\*\*\*\*\*

小ぶりで頭から尾まで丸ごと食べる  
ことのできるムダのない魚です。



骨まで食べることで豊富なカルシウム  
を摂取でき、骨や歯の形成に役立ちます。  
また、DHA や EPA も効率的に摂取でき、  
血栓予防や中性脂肪を減らす働きをしてくれ  
ます。

### 管理栄養士による

### 食事相談を実施しています！



#### ★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイ  
スなど分かりやすくお話しします。

#### ★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。  
（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

#### ★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のア  
ドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生  
活を継続するため支援を行っています。  
ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

11月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生  
が作成いたしました。