

# 高齢者に「栄養失調」が流行?!

# おやまだ給食だより

2014年  
4月号

高齢者の5人に一人が「低栄養」、つまり栄養失調といわれています。  
しっかりと食食べていても低栄養になるのだとか...



低栄養になると免疫力が落ちて風邪をひきやすくなったり、筋力が低下して転びやすくなったりします。物忘れがひどくなったりぼんやりしてしまったり。低栄養を防ぐにはどうすると良いのでしょうか?...

## 低栄養予防には「たんぱく質」がカギ

良質のたんぱく質をとっていますか?

しっかりと三食食べていても、主食や野菜中心の食事ではたんぱく質が不足して「低栄養」になってしまいます。肉も魚も卵も牛乳も、まんべんなく食べましょう



とるべきたんぱく質の量は、20代でも80代でも同じ。しっかりと食べましょう!

## 低栄養を防ぐ食事のポイント

- 一、たんぱく質のおかずを毎食一品
- 二、おかずから先に食べる
- 三、食欲がない時は牛乳やヨーグルト、プリンなどを。



※腎臓などに病気のある方は医師の指示に従ってください

## 四月の行事食

1日 御一日献立  
29日 昭和の日

行事食:春分の日



行事食:ひなまつり



御一日献立



みえの郷:ひなまつり会



まごころこめて作っています♡

## 三月の行事食のご紹介

## 桜前線、北上中!花より団子・桜餅

その桜もちに使われる葉っぱのほとんどは伊豆で作られています。年間4億枝以上も出荷される葉っぱすべてが、オオシマザクラという品種で、この品種でなければ綺麗な色が出ないのだとか。ちなみに、八重桜でも葉の塩漬は作れます。



桜餅には関東風と関西風があります。私たちがよく食べている、道明寺粉でくるんだものは「関西風」、クレープの様な生地できると巻いてあるものが「関東風」です。

たけのこは、10日ほど(旬)で、竹に生長してしまふことから、旬に竹冠をつけて『筍』という字があられました。ゆでたけのこの白い粉はあくではなく「チロシン」というアミノ酸。チロシンは神経伝達物質である「ドーパミン」を増やすので、気力アップに効果的です。

## 今月の旬

たけのこ



## 管理栄養士による栄養相談を行っています

### ★個人栄養相談★

患者様の病状に合わせてできるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。