

# 栄養だより Vol.15

2023年

# 冬号

SOMPO ケアフーズ(株)  
栄養管理部  
03-5715-1755

## おすすめの食材紹介 牛乳

### ●どんな食材？

牛乳は、ヨーグルトやチーズなど様々な乳製品に形を変え、日々私たちの食卓に欠かせない食品です。日本では昔から健康維持や病気の回復のための薬として食べられていて、手に入りやすくなったのは明治時代以降だそうです。

### ●注目の栄養素「カルシウム」

牛乳・乳製品に豊富なカルシウムは、骨や歯を形成するもととなったり、体内のホルモンや酵素を活性化する働きがあったりと、元気な体を保ち続けるために重要です。しかし、カルシウムはどの年代でも摂取量が不足していることがわかっていて、さらに体の中では作られず、吸収されにくい特徴があるため、毎日食事から摂取することが必須となる栄養素です。

### ●おすすめの食べ方

牛乳は、食品の中でもカルシウムの吸収率が最も高く、1日コップ1杯(200ml)を目安に摂取するのが良いでしょう。また、カルシウムの吸収を促進する「ビタミンD」の多い魚やきのこ類などと一緒に食べることをおすすめします。



## 美味しく飲むポイント3つ！

- ①持ち運ぶ際は温度が上がらないよう保冷剤を使う
- ②期限を確認し、開封後は2日を目途に飲み切る
- ③飲むときはコップなど容器に移す



参考資料: <https://www.meiji.co.jp/meiji-shokukoku/kuu/loveable-milk/milk/drink/>、[https://nyukyuu.jp/dairyqa/2107\\_241\\_370/](https://nyukyuu.jp/dairyqa/2107_241_370/)

## 簡単レシピ

## 練りごまきなこ牛乳

### 材料 (2人分)

|      |            |
|------|------------|
| 練りごま | 20g        |
| きなこ  | 26g        |
| 砂糖   | 大さじ 1 (9g) |
| 牛乳   | 200ml      |

### 作り方

- ① グラスに練りごま、きな粉、砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② 牛乳を少しずつ加えてかき混ぜ、全体によく合わせる。

【管理栄養士監修】  
自宅で簡単！レシピ  
ホームページで公開中



SOMPOスマイルレシピ

検索



### POINT

しっかり混ぜることが美味しさのポイント！  
練りごまを加えることで、ビタミンB6や亜鉛などの微量元素がとれて栄養バランスUP！

1人分の栄養価  
エネルギー 208kcal  
たんぱく質 10g





## 骨の健康を意識しましょう！

私たちの体を支えている骨は「形成」と「破壊」を繰り返して毎日少しずつ生まれ変わっています。骨が弱くなると骨折の危険性が高まるため、日頃から骨を健康にする習慣を身につけましょう！

POINT

### 骨を元気に！ 日常生活でできるアプローチ

#### 食事

骨の構成成分である**カルシウム**をしっかりと、色々な食品をバランス良く食べる



#### 運動

ウォーキングやジョギング、筋力トレーニングで骨に刺激を！



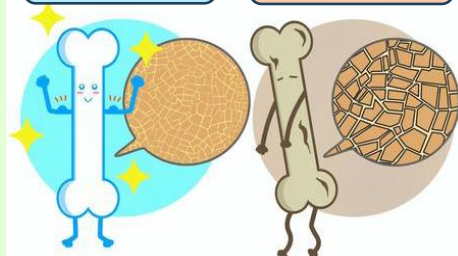
#### 日光浴

皮膚から**ビタミンD**を生成し、腸管でのカルシウムの吸収を助ける



健康で密度の高い骨

不健康でスカスカな骨



### カルシウムを多く含む食品

(75歳以上の推奨量: 男性720mg/日、女性620mg/日)

220mg



牛乳1杯  
(1杯: 200ml)

120mg



ヨーグルト  
(1個: 100g)

126mg



チーズ  
(1切: 20g)

93mg



木綿豆腐  
(1人前: 約100g)

41mg



納豆  
(1パック: 約45g)

85mg



小松菜  
(1茎: 約50g)

42mg



水菜  
(小1茎: 約20g)

120mg



乾燥さくらえび  
(大さじ2: 約6g)

60mg



乾燥ひじき  
(大さじ2: 約6g)

28mg



しらす干し  
(大さじ2: 約10g)

### ビタミンDを多く含む食品

鮭、ぶり、さんま、干しいたけ、しめじ、舞茸 など



カルシウムの吸収を促進

### ビタミンKを多く含む食品

納豆、モロヘイヤ、小松菜、豆苗、乾燥わかめ など



カルシウムが骨に沈着するのをサポート

参考: 雪印メグミルク(株)HP 骨の基本知識、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、日本人の食事摂取基準(2020年版)、日本食品成分表2020年版(八訂)

## 栄養ケア症例

## 食のこだわりが強い方への栄養改善の症例

～87歳の女性(要介護2)独居のケース～

- ◆骨折による入院から骨粗鬆症治療薬を継続中。BMI18.2※1、血清Alb値3.3g/dL※2で低栄養のリスク有。
- ◆魚・野菜・牛乳が苦手で食事摂取量は平均5割、間食のコーヒーとせんべいは毎回完食。

### 具体的な栄養ケア内容

- ① 本人の意向を聞き、主菜は肉や卵を中心としつつ食べられる**魚フライやしらす・ツナを献立に追加**。副菜は豆類や海藻を使った五目ひじき・白和えで食品数を増加。
- ② **コーヒーにビタミンD配合のスkimミルクを加えてカルシウムの吸収をUP!**
- ③ 普段のお菓子に加えて、**魚せんべいやカルシウムウエハース**を追加。

### 3カ月後

本人の嗜好に沿った食事で平均8割摂取となり、体重が**1.8kg増加**でBMI19.1、血清Alb値は**3.6g/dLまで上昇**。食事から不足しがちなビタミンやカルシウムを補うことができ、ADLを維持しながらも自宅での生活を続けることができています。



低栄養リスクがある特定高齢者の基準 ※1 BMI(=体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))が18.5未満の場合(基本チェックリストより) ※2 血清アルブミン値3.8g/dl以下に該当する者(栄養改善マニュアル(改訂版)より)