



SOMPOケアフーズ(株)
栄養管理部
03-5715-1755

おすすめの食材紹介 豚肉

●どんな食材？

日本の食文化においては、西は牛肉・東は豚肉といわれ、豚肉を食べる習慣は東に住んでいる方が多いとされており、ハムやウインナーなど様々な加工品にも使用されています。メイン料理を飾る良質なたんぱく質源の一つです。

●注目の栄養素「ビタミンB1」

牛・豚・鶏肉のなかでは豚肉が最も多くビタミンB1を含んでいます。このビタミンは、体の新陳代謝を活発にし、**疲労回復を助け、摂取した糖質をエネルギーに変える**とても重要なビタミンです。糖質をエネルギーに変換できないとエネルギー不足で疲れやすくなるだけでなく、変換できなかった糖質は体脂肪として蓄積されてしまいます。



●おすすめの食べ方

ビタミンB1を効率よく利用するには、**豚肉と玉ねぎなどのねぎ類を組み合わせる**事です。ねぎ類の香り・辛み成分である「硫化アリル」はビタミンB1の吸収を促し、体内での働きを持続してくれる効果があります。食べ方のポイントも意識して、美味しく豚肉の栄養をいただきましょう！



豚肉の部位の特徴は??

おすすめ料理

バラ	肉質はやわらかい。脂肪が多くエネルギーアップをしたい方に◎	角煮、焼き豚
ロース	肉のきめが細かくやわらかい。適度な脂肪に加えたんぱく質も豊富！	ポークソテー ローストポーク
こま切れ	店で取り扱う色々な部位の切れ端。厚みも大きさもバラバラ。	肉野菜炒め、 焼きそば

参考資料：「おいしく健康を作るあたらしい栄養学」吉田企世子、松田早苗/2013/高橋書店、「食品成分ガイド栄養素の通になる第4版」上西一弘/2016/女子栄養大学出版社、日本ハムホームページ「豚肉の基礎知識」<https://www.nipponham.co.jp/recipes/meat/knowledge/pork/>

夏バテ予防レシピ

レンジでなすのそぼろあん

材料(1人分)		作り方
なす	小1個(約60g)	① なすを食べやすい大きさに切る。
豚ひき肉	20g	② 耐熱容器に混ぜ合わせた★と豚ひき肉を入れ、ほぐし合わせたところに①をからめる。ラップをふんわりかけ、500Wで3分加熱。
★めんつゆ(ストレート)	大さじ1(15g)	③ 軽く混ぜて粗熱を取り、ねぎをちらし完成。
★片栗粉/水	小さじ1/2/大さじ1	
★おろし生姜	2g	
★ごま油	小さじ1(4g)	
ねぎ	適量	
香味野菜とごま油で風味UP！		<p>【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</p> <p>SOMPOスマイルレシピ</p> <p>検索</p>

1人分の栄養価
エネルギー 135kcal
たんぱく質 6.4g
食塩相当量 0.6g





お役立ち情報



十分な水分補給で脱水症を防ごう！

脱水症対策には規則正しい生活としっかりとした食事摂取に加え、十分な水分補給を心がけましょう。

見逃さないで！脱水症のサイン

脱水症になると、体に様々な変化が現れます。体調不良に加え、次のようなサインがあったら脱水を疑いましょう。

□ 原因不明の体温上昇



□ 急激な体重減少



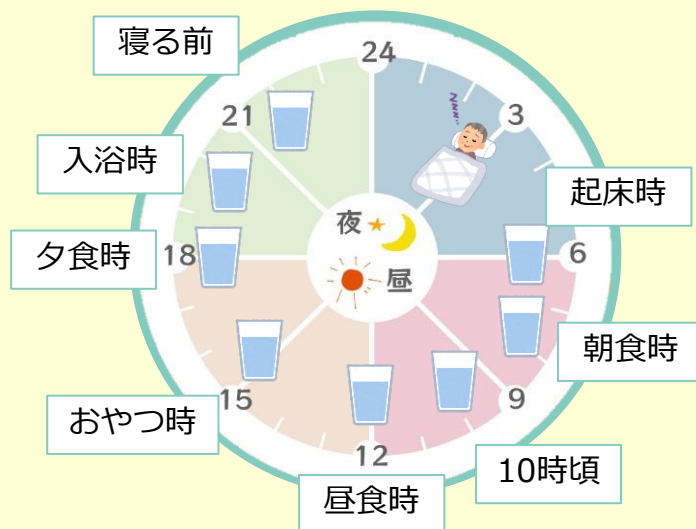
※ 7日以内に4%を超える体重減少
45kgの場合は、1.8kg以上の減少

□ 食事の時以外に水分摂取をしていないことに加え、疲労感・倦怠感がある

※高齢者の尿の色は、脱水症でも濃くならないことがあるので要注意

脱水症予防のためにこまめな水分補給を！

目安は **コップ1杯 (200ml) × 1日8回**



1日に必要な水分量を計算してみましょう！

※必要な水分量は人によって異なります

1日に必要な水分量 (食事の水分量を含む)

身長(m) × 身長(m) × 22 × 40(ml)

(例)身長160cmの場合 → $1.6 \times 1.6 \times 22 \times 40 = \text{約}2200\text{ml}$

2200ml - 食事3食の水分量約1000ml = **飲水から約1200ml**



参考: 谷口英喜:「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本 日本医療企画2014https://www.os-1.jp/dehydration_heatstroke/dehydration_heatstroke04/

栄養ケア症例

好みの飲料から脱水症を予防する栄養管理

～69歳の男性(要介護5)のケース～

- ◆ 過去、夏場に脱水症で入院歴あり。
- ◆ 食事は全量摂取だが、お茶・水の飲水量は1日600mlと少なめ。お茶・水は好みではない。
- ◆ 年齢が若く高身長のため、必要水分量である1000mlを目標とする。

具体的な
栄養ケア
内容

- ①本人の**好みの飲み物を毎食用意**。朝:飲むヨーグルト、昼:カフェオレ、夕:アクエリアスを**それぞれをコップ1杯ずつ**ヘルパーが提供し水分摂取量を記録する
- ②お茶に使用する**コップを大きいものに変更し、100ml→150mlにUP!**
- ③服薬用の水も80ml→100mlに増量し、飲める時は飲むよう声掛けを実施



6か月後

希望される嗜好に沿った飲料を提供することで、**飲水量は600ml→1000ml**へアップ。**脱水症状はみられず、6か月入院せず**に自宅での生活を続けることができている。以前より飲みたかったカフェオレを毎日飲めるようになったことで**笑顔が増えた**。