SOMPOケア

栄養だより Vol.18

2024年 秋号

SOMPOケアフーズ㈱
栄養管理部
03-5715-1755

旬の食材紹介　サバ

● どんな食材？

日本で漁獲されるサバは主に2種類あり、1つは秋から冬に旬を迎え、脂がのって柔らかい肉質が特徴の「マサバ」。もう1つは、季節による味や脂肪の変化があまりない「ゴマサバ」です。
最近では、マサバのほうが流通量が多く、缶詰などの加工品としても食卓で使用されています。

● 注目の栄養素 「ビタミンD」

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあり、**じょうぶな骨や歯をつくる**のに必要です。
さらに、**筋肉活動を正常に保つ**などの機能調整もあり、**健康なからだづくりには欠かせない**栄養素の一つです。ビタミンDは紫外線に当たると皮膚で合成されるため、
日照時間の短い秋から冬にかけては、食品からしっかり摂取する必要があります。

● おすすめの食べ方

手軽に取り入れるなら、調味加工がされている**サバ缶**がおすすめ！
和・洋・中さまざまな食材や調味料と相性が良く、身の部分はもちろん、サバのうま味が移った脂も活用できます。また、**牛乳や乳製品と一緒に**とると、ビタミンDの作用でカルシウムの吸収がアップ！

ビタミンDの多い食品　75歳以上の目安量：8.5μg/日

さけ(1切:80g)	さんま(1尾:100g)	さば(水煮:100g)	ぶり(5切:80g)	まいたけ(100g)	干椎茸(3枚:6g)
25.6μg	14.9μg	11μg	3.7μg	4.9μg	0.8μg

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/2021/高橋書店、農林水産省ホームページ　https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2008/spe1_03.html
日本人の食事摂取基準（2020年版）

簡単レシピの紹介　さば缶味噌汁

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

材料（1人分）	
インスタント味噌汁（わかめ・豆腐）	1P
さば水煮缶	1/4缶
お湯	120ml
ごま油	小さじ1

作り方

① 耐熱のお椀に、さばの水煮缶を入れ600Wの電子レンジで20秒加熱し、食べやすいようにほぐしておく
② ①にインスタント味噌汁を入れ、お湯を注ぎ、さばの水煮缶とよく混ぜる
③ 最後に、ごま油を回しかけて完成

ポイント
秋冬に嬉しいあったかメニュー！
さばで、たんぱく質とビタミンDが摂取でき、ごま油でエネルギーアップにも◎

【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

SOMPOケア 栄養だより Vol.18 2024年秋号

お役立ち情報

筋力低下を予防しよう！

加齢や疾患、それに伴う活動や栄養の不足が原因で全身の筋肉量が減少していきます。
筋力を維持することで、転倒や骨折、寝たきりを予防しましょう。

最近こんな事はありませんか？

次のうち、3つ以上当てはまる場合は、
身体機能が低下している可能性があります。

- □ **階段を手すりや壁をつたわらずに上ることができない**
- □ **椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない**
- □ **15分位続けて歩くのが難しい**
- □ **この1年間に転んだことがある**
- □ **転倒に対する不安が大きい**

筋力低下予防へのアプローチ

食事

エネルギー ＜主食＞
⇒**体や脳を動かす源**

たんぱく質 ＜主菜＞
⇒**筋肉のもと**になる

ビタミンD ＜主菜・副菜＞
⇒**骨**や**筋肉を強く**する

×

運動

ウォーキング
7,500歩以上/日

日光浴

皮膚でビタミンDが作られる

POINT

1日3食、バランス良く（主食・主菜・副菜）食べよう！

主食 1食の目安	ごはん 茶碗1杯 / 食パン 1～2枚 / 麺類 1玉
主菜 毎食どれか1種類以上	肉・魚・大豆・卵製品
副菜 毎食2皿以上	野菜・きのこ・海藻など

さらに“ちょい足し”でたんぱく質をアップ！

ご飯と味噌汁 ＋ たまご　納豆

トーストのみ ＋ チーズ　ベーコン

かけうどん ＋ 油揚げ　かまぼこ

参考：厚生労働省　介護予防のための生活機能評価に関するマニュアル　基本チェックリストをもとに作成、東京大学高齢社会総合研究機構　飯島勝矢先生資料

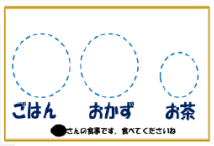
栄養ケア症例

提供方法の工夫で食事摂取量が回復した栄養管理
～79歳の女性（要介護3）のケース～

- ◆ 認知機能の低下により、食べ方がわからなくなり、食事摂取量が8割→4割に低下。
- ◆ 食事摂取量低下に伴い、体重は3か月で41.5kg→37.0kg（BMIも16.2→14.5）と4.5kg減少。
- ◆ 水分摂取はヘルパーが促すも500ml/日と少なめ。

具体的な栄養ケア内容

①食事を認識しやすいようにランチョンマットを作成し、毎食その上に食事を並べて提供。
②自力摂取を続けられるよう、副食は手に持てるサイズの小さな食器に移し提供。
③食事・飲水摂取量の記録表を作成し、家族と多職種で共有。



↑作成したランチマット

1カ月後

食べ物の認識ができるようになり、自力摂取継続。食事摂取量は6割に、水分摂取量は800ml/日にそれぞれアップし、体重は1カ月で1kg増加。ヘルパーからの声掛けに対し「美味しい」と笑顔がみられ、食事への意欲もみられるようになった。