

# 栄養だより Vol.19

2024年

# 冬号


 SOMPOケアフーズ(株)  
 栄養管理部  
 03-5715-1755

## 食材紹介 ひじき

### ●どんな食材？

旬は3月頃ですが、年間を通して乾燥した物が流通されており手に入りやすい食材の一つです。ひじきは鉄分が多く含まれるイメージがありませんか？実は近年、ひじきを加工する際に使う鉄鍋がステンレス製に代わったことで、鉄分の含有量は、およそ9分の1にまで大幅に減っている事がわかりました。鉄分は様々な食品から補給することが大切です。

### ●注目の栄養素「カリウム」

カリウムは、生野菜・果物、芋類や海藻に多く含まれており、体内では生命活動の維持に必要な不可欠な栄養素です。カリウムには過剰なナトリウムを排泄する作用があり、食塩としてナトリウムの摂取が多くなりやすい日本人はぜひとも積極的に摂りたい栄養素です。

### ●おすすめの食べ方

ミネラルや食物繊維が豊富なため、たんぱく質の多い食品と一緒に食べるのがおすすめです。卵や、茹で大豆・豆腐・油揚げなどの大豆製品と組み合わせることで、より栄養価の高い副菜が出来上がります。



## カリウムの多い食品

75歳以上の目安量：男性2,500mg/日、女性2,000mg/日  
 ※腎機能低下などでカリウム制限がある方は医師・管理栄養士にご相談ください。

トマトジュース  
 (コップ1杯200mg)  
**520mg**



バナナ (1本100g)  
**360mg**



じゃがいも 皮なし生  
 (1/2個80g)  
**328mg**



ひじき 乾燥  
 (大きじ1杯3g)  
**192mg**



きゅうり (1/2本50g)  
**100mg**



しらす 干し  
 (大きじ1杯5g)  
**24.5mg**



参考資料：日本人の食事摂取基準(2020年版)、日本食品標準成分表2020年版、高橋書店「おいしく健康をつくる あたらしい栄養学」2021年出版

## 簡単レシピの紹介

## ひじきの卵とじ



### 材料(1人分)

市販のひじき煮	1P (70g)
卵	1個
水	小さじ1杯
ごま油	小さじ1/2杯

### 作り方

- ① ひじき煮を耐熱皿に入れ、水を回しかけ、ラップをせずに600Wの電子レンジで20秒加熱
- ② ①に溶き卵を回しかけ、ラップをせずに600Wの電子レンジで1分40秒加熱
- ③ 最後に、ごま油を回しかけて完成

1人分の栄養価  
 エネルギー 132kcal  
 たんぱく質 9.0g  
 食塩相当量 0.8g



### ポイント

卵を加えて手軽にたんぱく質アップ！  
 高野豆腐や小さく切った油揚げを加えてアレンジも◎

【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

## お役立ち情報

## 高血圧に気をつけよう！

高血圧は、日本人にとって最大の生活習慣病のリスク要因とされています。  
自覚症状がないまま進行してしまい、全身のさまざまな臓器や器官に影響を及ぼします。

## 食生活を見直してみましよう！

チェックが多い人ほど、食生活の中で塩分を摂り過ぎている可能性があります。

- 味噌汁、スープを1日2杯以上飲む
- つけ物、梅干しを1日2回以上食べる
- しょうゆやソースをよくかける
- 麺類の汁を半分以上飲む
- 外食やコンビニ弁当をよく利用する
- 食事の量は人より多いと思う

## 1日の食塩相当量の目標量は？

成人男性

7.5g  
以下

成人女性

6.5g  
以下

1食あたり2.2~2.5g



POINT

栄養成分表示を確認してみましよう！

## 減塩を続けるためのポイント8つ

「だし」を効かせる

「酸味」を使う  
レモン汁、酢等「香辛料」を使う  
こしょう、七味等

調味料の使い方を工夫する



つける &gt; かける &gt; 混ぜる

塩少量 ← → 塩多量

「香味野菜」を使う  
ねぎ・にんにく等「焼き目」をつけて  
香りを引き出すおかずの組み合わせに  
「メリハリ」をつける

調味料の種類を選ぶ

ソース &lt; 味噌 &lt; しょうゆ &lt; 食塩

少ない ← → 多い  
食塩相当量

参考：日本高血圧学会 土橋卓也監修「あなたの塩分チェックシート」をもとに作成、高血圧治療ガイドライン2019、女子栄養大学出版社「減塩のコツ早わかり」、日本人の食事摂取基準（2020年版）、日本食品標準成分表2020年版

## 栄養ケア症例

## 塩分を控えながらも美味しく食べ続ける栄養支援

～84歳の女性（要介護3）のケース～

- ◆ 心不全で両足の浮腫が悪化しており、医師より塩分を控えるよう指示がある（目標6g未満/日）
- ◆ 漬物やインスタント麺など味の濃いものを好んでおり、推定塩分摂取量は10g/日
- ◆ 体重は41kg（BMI※118.2）と低体重、血清アルブミン値※2は2.9g/dLで低栄養リスクが高い状況

具体的な  
栄養ケア  
内容

- ① ご飯のお供になる食材の塩分リストを作成し、本人に好きなものを選んでいただく
- ② おかずに肉・魚・卵・大豆製品を毎食1品以上を食べて、たんぱく質をアップ！
- ③ インスタント麺のスープはだしや豆乳で割り、薬味を使って香りをだし、お酢・香辛料・減塩商品などを使った味付けのレシピを介護職員に紹介する



## 6か月後

塩分摂取量は6～7g/日で浮腫は軽減。体重は42kg（BMI※118.7）で減少はみられず、血清アルブミン値※2も3.5g/dlに上昇し低栄養状態は改善。色んな食材を自分で選んで食べることが本人の楽しみにつながり、美味しく食事が続けられている。

（※1身長に対する体格指数、日本人の標準は22 ※2血液中のタンパク質の一種、基準値3.8g/dL以下で低栄養の危険性あり）