

栄養だより Vol.21

2025年
夏号

SOMPOケアフーズ(株)
栄養管理部
03-5715-1755

旬の食材紹介 パイナップル

●どんな食材？

さわやかな酸味と甘みが特徴のトロピカルフルーツです。流通している90%以上はフィリピンからの輸入で、国内ではわずかに沖縄や鹿児島で栽培されています。輸入品は通年、国産は初夏～夏が旬となっています。



●注目の栄養素 「クエン酸」

糖質の分解を助け、代謝を促すビタミンB1を多く含みその他にビタミンB2、C、クエン酸が含まれます。クエン酸は、疲労回復や夏バテ予防の効果も期待できます。日常生活や軽い運動による疲労感を回復する効果が報告されています。また、吸収しにくい栄養素であるカルシウムの吸収を促進してくれるとされ、骨の健康増進に繋がるのが期待されます。

●おすすめの食べ方

丸のままならビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室で2～3日保存できます。下部に糖分が溜まるので、逆さまにしておくことで全体に甘みが広がりより美味しく食べることができます。



?生と缶詰めの違い?

生パイン	たんぱく質分解酵素「プロメライン」が多く含まれます。肉をやわらかくし消化を助ける効果が期待できます。食べたときに舌がピリピリすることがあるのはこの酵素の作用によるものです。
缶詰め	シロップに漬けてあるため、生よりエネルギーが約2倍あり、繊維が少なく食べやすいです。ただ加熱されているため、生より酵素やビタミンは減っています。

参考資料：河野良平ら低負荷運動直前のクエン酸摂取が血中乳酸値および疲労感へ及ぼす効果(薬理と治療 2017,45,P.395-403、※Lacour B;Tardivel S;Düeke T. Stimulation by citric acid of calcium and phosphorus bioavailability in rats fed a calcium-rich diet. Miner. Electrolyte Metab. 1997,23(2),p79-87、日本人の食事摂取基準(2025年版)、日本食品標準成分表2020年版、「一生役立つ きちんとわかる栄養学」飯田薫子、寺本あい/2019/西東社、「もっとからだにいい野菜の便利帳」藤原昌高/2009/高橋書店

簡単レシピの紹介

パインシャーベット

材料(1人分)

パイン缶	1.5枚 (60g)
牛乳	50ml
砂糖	大さじ1

作り方

- ① パイン缶は汁気を切り、厚めのビニール袋に入れ、袋の上から手でよく揉み細かくします。
- ② ①に牛乳、砂糖を加えよく混ぜ、袋ごと冷凍庫で2～3時間冷やします。
- ③ 器に盛り付け完成。



1人分の栄養価
エネルギー 142kcal
たんぱく質 1.9g



ポイント

- ・夏のエネルギー＋水分補給に♪
- ・果物を変えてアレンジを楽しめます

【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

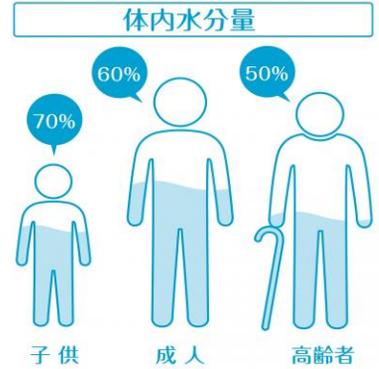
検索

お役立ち情報

のどが渇かなくても水分補給をしよう

高齢になるほど脱水症になりやすいのは何故？

- 体内の水分量が少ない
 - 喉の渇きを感じにくく食欲減退により水分摂取が減る
 - 腎臓の機能が低下し、水分や塩分の調節機能が低下
 - 持病の症状と区別がつきにくいいため、水分補給を怠る
- のどの渇きを感じた時にはもう遅い！**



check 脱水症のサインかも？気を付けたい症状は

- 皮膚や唇、口の中が渇く
- 汗をかかない
- トイレの回数が減る
- 食欲がない
- 体温が高い
- だるくて疲れる

! POINT 体調に合わせた水分補給をしましょう！



簡単！経口補水液の作り方

材料（約1リットル分）

100%果汁ジュースなど	200ml
水	800ml
砂糖	25g
食塩	3g

すべての材料をよく混ぜるだけ！
ご自宅で簡単に作れます。

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2014、中村育子。知っておきたい高齢者の食と栄養。社会保険福祉協会。(2018)

栄養ケア症例

食事と水分摂取量が少ない方への栄養管理 ～88歳の男性（要介護3）独居のケース～

- ◆ 転倒による骨折で横になる時間が増え、食事量は平均3割、水分は400ml/日と少なめ
- ◆ 体重は3か月で2kg減少、BMI18.3と低体重。リハビリへの意欲が低く活動量が少ない
- ◆ 口腔の問題はみられないが、食べる事に疲れているとの訴えがある。甘い物を好まれる

具体的な栄養ケア内容

- ①本人へ嗜好の聞き取りを行い、朝食はサンドイッチと牛乳で作ったコーンスープでエネルギーとたんぱく質をアップ、汁物で水分とミネラル補給を行う
- ②日中は好みのペットボトル飲料1本（500ml）をこまめにとり、間食に果物を摂取する
- ③昼夕は丼物提供にして食事時間を短縮できるようにし、食後のデザートには高栄養ゼリー-カプリンを使用して不足分の栄養を補う

3カ月後

少しずつ食事への意欲が戻り食事量は3割→7割に上昇、体重は1.5kg増加（BMI18.9）、水分摂取量も700ml/日に増えた。慣れ親しんだ街の風景を見ながら散歩をしたいという目標のもと週1回のリハビリを継続している。

