

栄養だより Vol.23

2025年

冬号

 SOMPOケアフーズ(株)
 栄養管理部
 03-5715-1755

旬の食材紹介 まぐろ



●どんな食材？

マグロは、世界中の海を回遊する大型の魚です。日本では本マグロやメバチマグロなどに6種類が流通し、赤身のあっさりとした旨味から大トロの濃厚な脂まで、部位ごとに異なる多様な味わいが魅力です。刺身や寿司はもちろん、加熱調理など和洋中様々な料理に活用できる、まさに食卓の万能食材ですね。



●注目の栄養素 「亜鉛」

マグロは良質な脂質・たんぱく質に加え、ミネラルも多く含んでいます。ミネラルの中でも注目したいのが「亜鉛」です。亜鉛は細胞の新陳代謝や免疫機能に関わる栄養素です。特に味蓄(みらい)と呼ばれる味覚を担う器官の新陳代謝に関係し、不足すると味覚異常をきたすこともあります。



●おすすめの食べ方

亜鉛と相性がよいのは「ビタミンC」です。ビタミンCを多く含む緑黄色野菜や果物と一緒にとることで亜鉛が効率よく体に吸収されやすくなりますよ。刺身のまま食べるのも良いですが、日持ちをさせたいなら「ツナ」もおすすめです！



美味しいまぐろの選び方

おいしいマグロを選ぶには、以下の点に注目しましょう！

- ①色: 透明感のある赤ではなく、**落ち着いた赤色**が良い刺身。
 - ②脂: 鮮度よりも脂ののり具合で選びます。赤い中にも白く濁りがあるものが◎
 - ③スジ(筋): 切り口が反らず、横の断面に太いスジがないものを選びましょう。
- ⚠️ドリップに注意! : 水分が出ていたり、角の丸まり、黒い斑点があるものは避けましょう。



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、「からだにうれしい魚の便利帳」藤原昌高/2010/高橋書店

簡単レシピの紹介

ふわふわ魚ハンバーグ

材料 (2人分)

はんぺん	1枚
ツナ缶 (油を軽く切る)	1缶
冷凍ブロッコリー	3~4房 (40g)
マヨネーズ	小さじ2
しょうゆ	少々(約1g)

※お好みで野菜を添えても◎

作り方

- ① ブロッコリーを耐熱容器に入れ、電子レンジで600W1分ほど加熱し、やわらかくなったらスプーン等で軽くつぶす。
- ② ポリ袋に手でちぎったはんぺん、ツナ(汁ごと)、マヨネーズ、しょうゆ、①を入れて、袋の上から手でもむように混ぜる。
- ③ 2等分して大判型に成形し、アルミホイルの上に乗せる。
- ④ トースターで約8分焼いて、表面がほんのり色づいたら完成。

【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

ポイント

- 混ぜるだけ! 免疫機能に大切な栄養が手軽にとれる
- ブロッコリーのビタミンCで亜鉛の吸収UP!
- ふわふわ食感で食べやすく、お口にやさしい一品

1人分の栄養価
 エネルギー 176kcal
 たんぱく質 12.2g



お役立ち情報

床ずれ（褥瘡）を予防しよう！

最近こんな事はありませんか？

- 寝たきりなど、長時間同じ体位を続けている
上記が当てはまり、かつ以下の状況が1つでも当てはまる
場合は、床ずれ（褥瘡）になりやすい可能性があります。
- 食事が少なく、お粥やうどんなど単品の
献立が多い
- 肉・魚・卵・大豆製品をあまり食べない
- 嚥下機能の低下などで、水分摂取が少ない
- 野菜や果物をあまり食べない

POINT 十分なエネルギーの確保+たんぱく質
とミネラルとビタミンを摂ろう！

エネルギーが不足すると体重減少や活動性の低下
につながり、骨突起（出っ張り）の圧迫の原因に
なります。予防のためには**体重1kgに対して**
25~35kcal/日の摂取が目安です！

簡単エネルギーアップ方法

- ・油や砂糖などでエネルギーアップ
- ・間食や栄養補助食品で補う



たんぱく質 = 皮膚や筋肉の
もと

体重1kgあたり、たんぱく質1g

まぐろ(5切:50g) 13.2g	牛もも肉(75g) 15.9g
豚もも肉 (1枚:25g) 5.5g	鶏もも肉 (から揚げ1個:30g) 6.6g
木綿豆腐(100g) 7.0g	卵(M1個:50g) 6.1g

亜鉛 = たんぱく質の合成、傷の修復に
不可欠

推奨量は男性9mg、女性7mg/日
※日本人の食事摂取基準(2025年版)75歳以上の場合

牛もも肉(75g) 3.4g	牡蠣(3個:60g) 8.4g	チーズ(1枚:18g) 0.8g
-------------------	--------------------	---------------------

鉄 = 血液の構成成分、全身に酸素を
供給

推奨量は男性6.5mg、女性5.5mg/日
※日本人の食事摂取基準(2025年版)75歳以上の場合

しじみ(13g) 1.1g	小松菜(1/4束:65g) 1.7g	ひじき(乾燥10g) 5.8g
------------------	-----------------------	--------------------

ビタミンC = コラーゲンの生成に
不可欠

推奨量は男性・女性100mg/日
※日本人の食事摂取基準(2025年版)75歳以上の場合

じゃがいも(100g) 35mg	ブロッコリー(50g) 60g	いちご(5個60g) 37.2g
---------------------	--------------------	---------------------

ビタミンE = 抗炎症作用

目安量は男性7.0mg、女性6.0mg/日
※日本人の食事摂取基準(2025年版)75歳以上の場合

かぼちゃ(100g) 4.9mg	パプリカ(60g) 2.6g	うなぎの かば焼き(150g) 7.4g
---------------------	-------------------	----------------------------

参考：日本褥瘡学会 褥瘡予防・管理ガイドライン、日本人の食事摂取基準 2025年版、食品成分表2020年版（八訂）

栄養ケア症例

床ずれ（褥瘡）と食欲不振のある方への栄養管理
～95歳の女性（要介護5）のケース～

- ◆ 仙骨部（お尻の出っ張った骨部分）に赤みがあり、皮膚も少しむけている
- ◆ 胃の不調による食欲不振で食事が減り、1か月で体重が1.5kg減少
- ◆ 本人は「食欲がない」 家族は「何を食べさせて良いかわからない」と心配の声がある



具体的な
栄養ケア
内容

- ① 胃への負担を減らすために、1回の食事を少なくし、間食を含めた**食事回数を5回**に増やすことを提案。本人が好きな**アイスやジュース**もエネルギー源として活用した。
- ② 主食に**クリームパンや蒸しパン**などやわらかくて**高栄養な食品**をアドバイス。
- ③ 褥瘡改善のために必要な**亜鉛やビタミン**を配合した**栄養補助ゼリー**を1日1個プラス。

3カ月後

本人に合った食事の工夫で無理なく食べられる量が増え、**体重は約2kg増加**し、
なかなか治らなかった褥瘡は処置が必要なくなるまで完治した。
本人は「食事が美味しい」 家族は「栄養補助食品を使って気持ちが楽になった」と話される。

