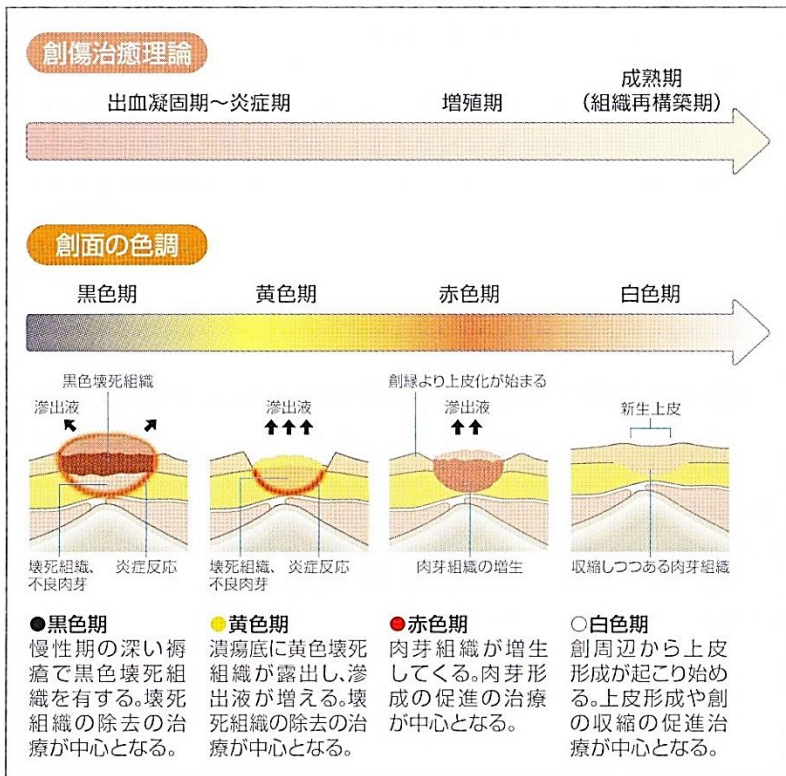


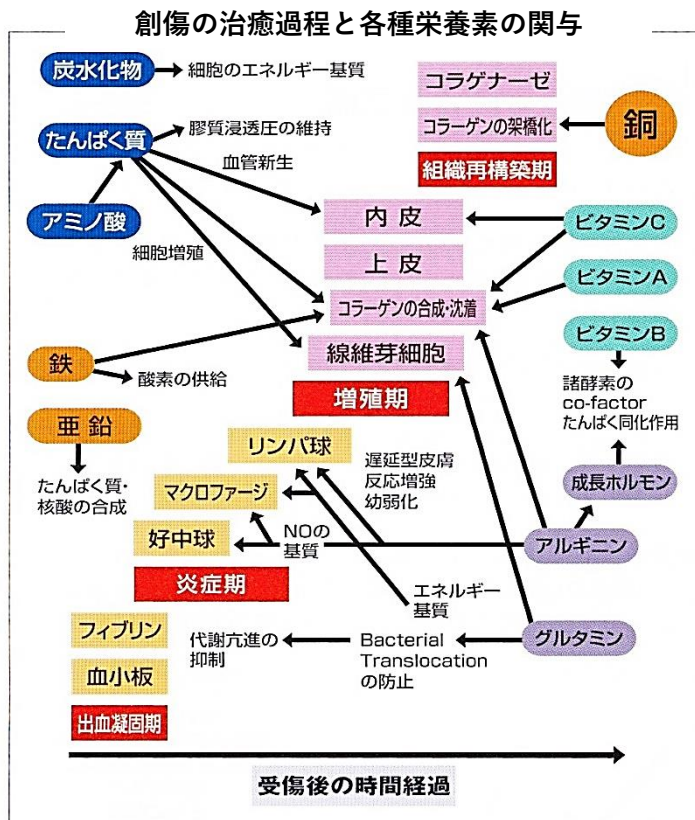
# 栄養と食便り

朝夕と秋の心地よい風が吹く季節になりました。学習には最適な時期です。栄養についての知識を身につけ、スキルアップしましょう。

## 今月のテーマ：「褥瘡の栄養管理」



褥瘡患者栄養ケアブックより引用



医学の歩みより引用

### Pick Up 食品 褥瘡改善に必要な栄養素 亜鉛・銅

栄養素	食品名	1回で食べる量	亜鉛摂取量(mg)
<b>亜鉛</b> 1日の必要量* 男性9mg 女性7mg	牡蠣(かき)(殻なし)	45g(3個)	5.9
	牛肩ロース	80g	5.1
	バルメザンチーズ	20g	1.5
	若鶏肉もも	50g	1.5
	ココア	6g(大さじ1)	0.4
	牛乳	210g(200mL)	0.8

亜鉛は褥瘡発生時15mg必要

褥瘡発生時は補助食品活用が基本

栄養素	食品名	1回で食べる量	銅摂取量(mg)
<b>銅</b> 1日の必要量* 男性0.9mg 女性0.7mg	牛レバー	50g	2.65
	カシューナッツ	30g	0.567
	するめいか	130g(中1/2杯)	0.44
	牡蠣(かき)(殻なし)	45g(3個)	0.40
	さつまいも	180g(1本)	0.31
	ココア	6g(大さじ1)	0.23



R. Hana

### 旬の食材で1品 ジャが芋(北海道)

#### じゃが芋のゆず胡椒風味(2人分)

- じゃが芋 100g
- 玉葱 20g
- マヨネーズ 小さじ2
- ゆず胡椒 2g
- 赤・黄パプリカ 各2g
- ピーマン 2g



#### 【作り方】 70kcal 塩分0.27g(1人分)

- じゃが芋は長めの乱切りにし、茹でてザルに上げる。玉ねぎは薄スライスにし、水にさらして水気を絞る。
- ボールにマヨネーズとゆず胡椒を入れて混ぜ、玉葱を加え混ぜ、更にじゃが芋を加えてさっくり混ぜる。
- 3cmの細薄切りにしたピーマン、黄パプリカ、色紙切りの赤パプリカを上飾る。