

# 栄養と食便り

2月

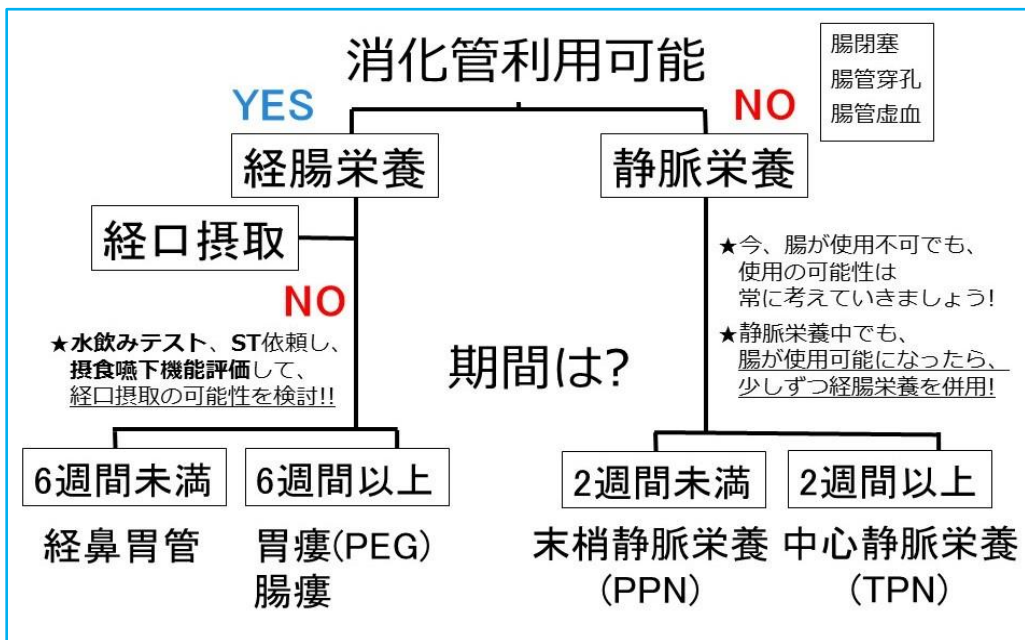
Vol.5

雪の降らない暖冬の今年ですが、コロナウイルスの流行も気になる時期です。しっかり栄養をつけ、ウイルスに負けない身体作りと、感染予防をしましょう

絶食の危険性

## 今月のテーマ：「栄養療法の選択」

患者様の栄養ルートを決定する大切な評価方法です



- ・精神的ストレス
- ・食欲減衰
- ・唾液分泌減少
- ・口腔内乾燥 ・味覚障害
- ・胃、腸管粘膜萎縮
- ・消化吸収障害
- ・消化管運動異常 ・粘液層減少
- ・腸管粘膜からの分泌型 IgA の合成障害
- ・腸管由来各種ホルモン、ペプチド合成低下
- ・BTL (バクテリアトランスロケーション) の惹起
- ・肝内胆汁うっ滞・分泌低下

現在の栄養管理では、腸管が動くならばできる限り使用し、意味のない絶食期間を作らない方法が提唱されています。

### Pick Up 食品 ビタミンD (脂溶性ビタミン)

小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進する働きがあり、血液中のカルシウムの濃度を一定に保ち丈夫な骨を作ります。また筋肉の合成を促します

#### 【摂り方】

- ・1日20分の日光浴で体内で作ることができる
- ・ビタミンDの多い食品を積極的にとる
- ・脂溶性ビタミンのため、油と一緒に摂ると吸収率UP

サルコペニア  
予防に必須

紅サケ	さんま	さば	しらす干し	干しいたけ	ぎくらげ
38μg/100g	18μg/100g	11μg/100g	2.3μg/5g	0.3μg/2g	8.7μg/2g

#### 最近わかってきたこと・・・免疫機能を調整する作用も

- ・インフルエンザ、肺炎などの感染症の発症・悪化予防
- ・がん、高血圧など生活習慣病予防効果
- ・心や神経バランスを整えるセロトニンを調節、うつ病などに効果的

#### VD 食品で簡単 1品

#### 干し椎茸のアヒーショ



やまであらくみこさんレシピ

- 干し椎茸 10枚
- しょうが 30g
- アンチョビ 6枚
- 赤唐辛子 2本
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 大匙8

#### 【作り方】 5日ほど保存できる

- ・干し椎茸は戻し水気を切り軸をとり4等分に切る
- ・生姜を薄切りにし半分、にんにくはみじん切りにし赤唐辛子は種を取り半分に切る
- ・フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火で加熱、アンチョビと唐辛子を加え香りが立ったら椎茸と生姜を加え、弱火で7分ほど加熱