



木枯らしが吹き、寒い季節になりました。インフルエンザの流行も
気になる時期ですが、しっかり食べて栄養をつけ、寒さに負けない身体を作りましょう

今月のテーマ：「必要栄養量（エネルギー、タンパク質、脂質、糖質）」

患者様の栄養量を決定する重要な計算式です

必要エネルギー量 kcal = 基礎代謝量 (BEE) × 活動係数 (AF) × ストレス係数 (SF)

基礎代謝量 男性 = $66.5 + (13.75 \times \text{体重 kg}) + (5.0 \times \text{身長 cm}) - (6.75 \times \text{年齢})$

女性 = $655.1 + (9.65 \times \text{体重 kg}) + (1.85 \times \text{身長 cm}) - (4.68 \times \text{年齢})$

活動係数とストレス係数

活動係数 (AF)		ストレス係数 (SF)	
寝たきり(意識低下状態)	1.0	飢餓状態	0.6 ~ 0.9
寝たきり(覚醒状態)	1.1	手術	軽度: 1.1 中等度: 1.3~1.4 高度: 1.5~1.8
ベッド上安静	1.2	長管骨骨折	1.2 ~ 1.3
ベッド外活動あり	1.3~1.4	癌/COPD	1.2 ~ 1.3
一般職業従事者	1.5~1.7	腹膜炎/敗血症	1.2 ~ 1.3
		重症感染症/多発外傷	1.2 ~ 1.3
		熱傷	1.2 ~ 1.3
		発熱 (1℃ごと)	1.2 ~ 1.3



必要タンパク質量は、代謝亢進の程度や低 Alb 血症の程度から 0.8~2.0g/kg/日の範囲

また非蛋白熱量 (NPC; non-protein calorie) / 窒素 (N) 比が一般に 150~200 程度になるよう算出します

必要脂質量は経腸・経口摂取では一般に**必要エネルギーの20~30%**とします

静脈栄養の場合は10%程度とし、代謝合併症予防のため2g/kg/日は超えないようにします

必要糖質量は必要エネルギーから蛋白質と脂質のエネルギーを減じて求めます

Pick Up 食品 フィトケミカル (植物に含まれる化学成分)

植物が紫外線や有害物質、害虫などから
身を守るために作り出した色素や香り、アク
辛みなどの成分

ポリフェノール



赤ワイン、ブルーベリー、なす、赤しそ、大豆、緑茶

含硫化合物

ブロッコリー、キャベツ、にんにく、玉ねぎ、ニラ

カロチノイド

にんじん、南瓜、トマト、スイカ

多糖類

海藻類、キノコ類、ごぼう

テルペン類

柑橘類、ハッカ



抗酸化作用を持つものが多い

- ・老化予防
- ・代謝の促進
- ・免疫力の向上
- ・脳機能の強化



【摂り方】

野菜は皮ごと食べる

カロチノイドは油と一緒に

含硫化合物はなるべく加熱せずとる

単体でとるより組み合わせてとる

旬の野菜で簡単 1 品

里芋

里芋のわさびマヨネーズ 84kcal

里芋 100g いんげん 25g

カニカマ 20g マヨネーズ 大匙 1

酢 小匙 1 強 塩 0.4g

わさび 適宜



1. 里芋は柔らかくなるまで茹で熱いうちに
つぶす
2. いんげんは色よく茹でて2cmに切り、
カニカマも同長さに切り細かく裂く
3. ボールに調味料を入れて混ぜ、食材を
加えて和える