

じめじめした梅雨が終わりに近づき、夏本番到来です！！  
暑い夏を乗り切るためにも栄養と水分をしっかりととりましょう

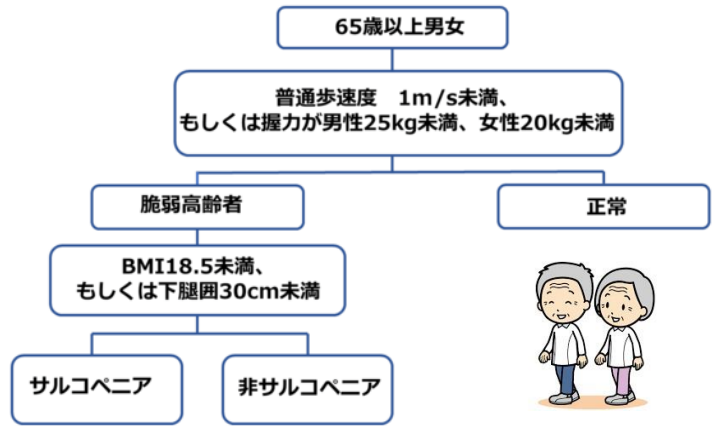
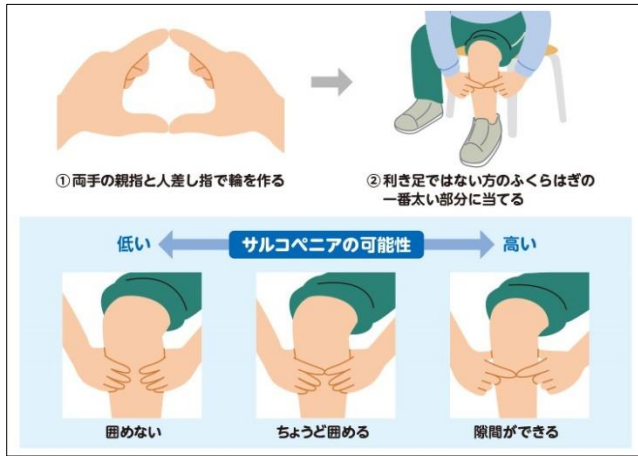


## 今月のテーマ: 「サルコペニア(筋肉減少症)」

※日本人に合った簡易診断基準

加齢に伴う筋肉量、筋力、身体機能の低下

自分で診断できます  
指輪っかテスト



**原因** 加齢 + エネルギーやタンパク質の不足  
↓  
身体活動量の減少や疾患  
**影響** 移動能力の低下、転倒、骨折  
日常生活が困難に  
疾患リスク、**死亡率上昇**

## Pick Up 食品 MCTオイル(中鎖脂肪酸)

ココナッツやパームに含まれる中鎖脂肪酸  
消化吸収が良く、エネルギーになりやすい



- 体に脂肪がつきにくい
- 低栄養患者の効率の良いエネルギー源
- 記憶能力の改善、認知症予防
- 便通改善

使用前に  
栄養士に相談を



※当院でもMCT粥として提供しています

## サルコペニア予防に必要な栄養素

たんぱく質		体重1kg当たり1.2~1.5g必要
<b>魚</b>	サンマ 1尾 (100g) 17.2g サケ 1切 (80g) 17.9g しらす干し 大さじ1 (7g) 1.6g マゴロ 刺身5-6切 (100g) 24.2g カツオ 刺身5-6切 (100g) 25.8g ちくわ 1本 (30g) 3.7g	<b>牛乳</b> 牛乳 コップ1杯 (200ml) 6.6g ヨーグルト 100g 3.6g プロセステース 1個 (18g) 4.1g <b>卵</b> 卵 1個 (55g) 6.5g
<b>肉</b>	牛肩ロース肉 薄切2枚 (100g) 13.8g 豚小間 5枚 (100g) 18.3g 鶏胸肉 2/5枚 (100g) 19.5g 鶏もも肉 2/5枚 (100g) 17.3g ひき肉 (100g) 17.4g ベーコン・ウィンナー 3枚、3本 (60g) 7.4g	<b>豆</b> 本納豆 半丁 (150g) 9.9g 充填豆腐 1丁 (150g) 7.5g 生揚げ 半丁 (100g) 10.7g 油揚げ 1枚 (30g) 5.5g 納豆 1パック (40g) 6.6g 調整豆乳 コップ1杯 (200ml) 6.4g

## ビタミンD カルシウム

ビタミンDの多い食品		1日の摂取量の目安 15~20μg
サケ (1切れ:100g) 22μg	カレイ (1切れ:100g) 16.6μg	鶏卵 (1個) 1.1μg
		干し椎茸 (2枚:10g) 1.7μg

カルシウムの多い食品		1日の摂取量の目安 700~800mg
牛乳 (200ml) 220mg	ヨーグルト (100g) 120mg	もめん豆腐 (半丁) 180mg
さくらび 凍干し (1g) 100mg	ひじき (1g:10g) 140mg	小松菜 (1g:80g) 120mg
しゅも (1g) 140mg	小松菜 (1g:80g) 120mg	春巻 (1g:80g) 96mg