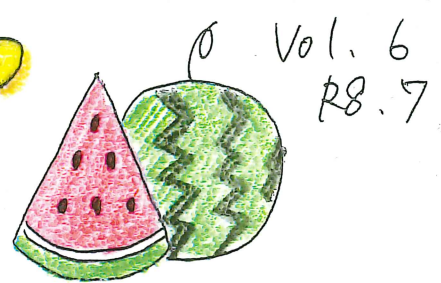


たんぽぽ



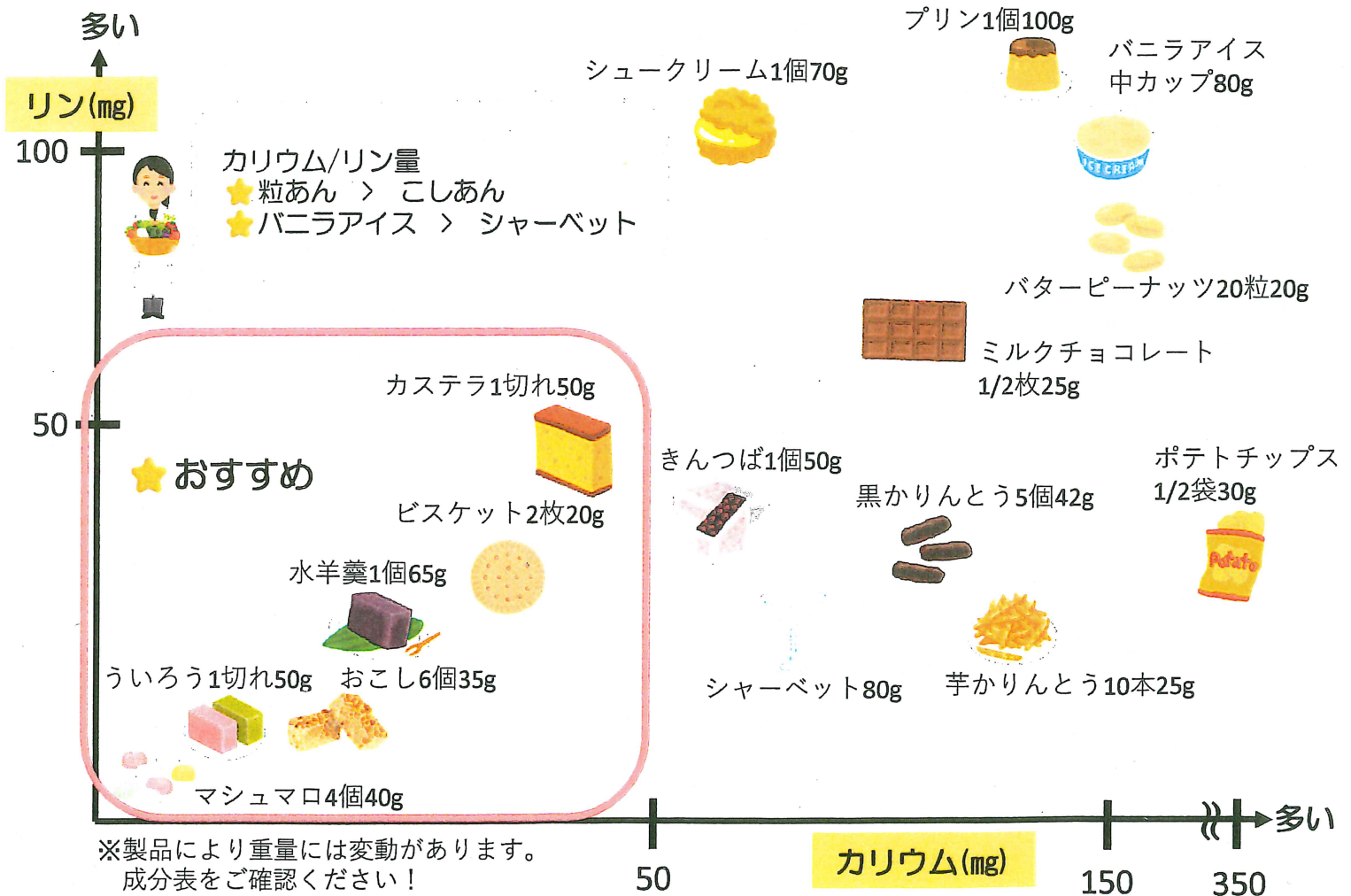
おやつとり方

おやつは食事で不足するエネルギーを補給するのに役立ちます。
しかし、内容や量によってはカリウムやリンを摂りすぎてしまいます。
食べ方に気を付けながら上手におやつを取り入れましょう。

食べ方のポイント

- 1日100~200kcalを目安に、カリウム・リンが少ない物を選びましょう。
- 1日3食が基本です。3食の食事量に影響が出ない程度の量にしましょう。
- 血糖値が高い方、リン吸着薬を飲んでいる方は、食事に近い時間帯で食べるのがおすすめです。

おやつのカリウム・リン量



選び方の注意点

カリウムが多い : 芋・ナッツ・果物
チョコ・黒糖菓子 等

リンが多い : 乳製品、卵製品 等

※食べる頻度と量を調整しましょう

エネルギー不足の方は
栄養補助食品の利用もおすすめ！
(たんぽぽ3月号を確認！)
詳しくは
管理栄養士にご相談ください😊

『栄養の指標 “アルギニン” とは?』

採血の結果で栄養の値が低いと言われたら、どこにあるかも多いのでは? ないでしょうか? T-CJにある項目の中で、栄養の指標を表しているのが“アルギニン”です。

アルギニンとは?!

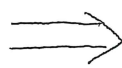
アルギニンは肝臓で作られ、血液中の主要なアミノ酸です。

- 役割
- ・ ホルモンを保つ
↳ 血圧を保つ
 - ・ 栄養素や薬の運搬

など

3.5 [g/dL] 以上
目標に近づけよう!

不足すると?



- ・ 元気がない
- ・ 倦怠感
- ・ 筋力低下
- ・ 疲労感
- ・ 免疫力低下
- ・ 食欲不振 など

改善のポイント

① 良質なたまごを取り

例) 肉類 

- ・ とりむね
- ・ 豚こし
- ・ エサメ
- ・ 赤身

魚類 

- ・ アジ、サバなどの青魚
- ・ タラ、カレイなどの白身魚

卵 

大豆製品 

- ・ 豆腐
- ・ 厚揚げ
- ・ 納豆

② エネルギーをしっかり摂る

エネルギー不足 ⇒ 体内のたんぱく質を分解してエネルギーを産み出す

炭水化物 < 脂質 (2倍以上のエネルギー!)

脂質は、植物油、バター、マヨネーズなどに多く含まれる。

③ バランスの整った食事

アルギニンの材料となるたんぱく質を効率よく利用するには、ビタミン(野菜)やミネラル(海藻)といった栄養素も重要だ。

さいごに...

今年度から栄養士に入りました。栄養士としての役割について、しっかりと学んでいきたいです。よろしくお願いします。