

# 栄養だより

2020年5月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 新型コロナに負けない体をつくりましょう！

高齢者や多疾患合併患者は、低栄養に陥りやすくウィルスや細菌などの感染性疾患に一旦罹患すると一気に増悪する可能性が高くなります。それを予防するためには、元気に食べて、生き活きと生きるための栄養管理が必要です。（一般社団法人日本臨床栄養代謝学会 HP から）



しっかりバランスよく食べる。  
特にたんぱく質をしっかりと！

ビタミン D やビタミン A を積極的にとり、免疫能を高める。

100～200kcalの栄養剤  
または食品の利用



**たんぱく質**は、BCAA(マグロの赤身、カツオ、鶏肉、牛肉、牛乳)や**グルタミン**(サケ、マグロ、牛肉、鶏肉、大豆)を多く含むものがおすすめです！

**ビタミン D**…主にサケ、サンマ、イワシ、サバ、ブリ、マグロ等の魚類やシイタケ、きくらげ、牛乳、卵など  
**ビタミン A**…ほうれん草、人参、春菊、レバーなど

一般の食事にプラスして**栄養剤**などをとることは、感染症による低栄養の抑制ならびに感染予防にも効果的と言われています。

## 今月のレシピ

### 鮭の西京焼き

(4人前)



生鮭……………60g×4切れ  
白味噌……………10g  
合わせみそ…10g  
砂糖……………12g  
本みりん………12g

1人分：エネルギー109kcal  
たんぱく質13.9g 塩分2.7g

- ①生鮭以外の調味料を合わせて、よく混ぜておく。
- ②1の合わせ調味料を鮭に塗り、ラップで包み、冷蔵庫で1晩漬けておく。
- ③生鮭についての調味料はつけたま、焼き目がつくまでグリルで焼く



生鮭の代わりに鯖や白身魚など、他の魚で作っても美味しいですよ！

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

