



栄養コラム



編集担当: 栄養管理科

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、生き生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 参照)



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

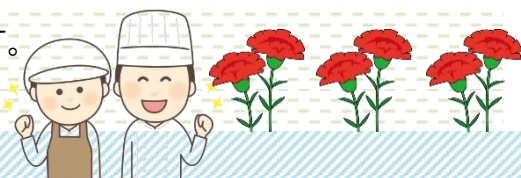


たんぱく質は、BCAA(マグロの赤身、カツオ、鶏肉、牛肉、牛乳)や**グルタミン**(サケ、マグロ、牛肉、鶏肉、大豆)を多く含むものがおすすめです!

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。

さぬき市民病院栄養管理科では、常に新メニューに挑戦しています。今回は新たにチャレンジしたメニューをご紹介します。



1人分: エネルギー109kcal
たんぱく質 13.9g 塩分 2.7g

今月のレシピ



鮭の西京焼き



生鮭……………60g
白味噌……………2.5g
合わせみそ…2.5g
砂糖……………3g
本みりん……………3g



- ①生鮭以外の調味料を合わせて、よく混ぜておく。
- ② キッチンペーパーで水気を拭いた鮭に、①の合わせ調味料を塗り、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そのまま、グリルの弱火で5~6分、焦げ目がついたら裏返して3~5分焼く。

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!