



# 管理栄養士 だより



しっかり食べて元気に長生きしましょう!

いまだき、「低栄養なんて…」と思っていませんか？  
今、高齢者の低栄養が危ないです！

低栄養とは…？

エネルギーとたんぱく質が欠乏している状態をいいます。  
低栄養になることで、体力や気力が低下します。

高齢になると若い頃より筋肉や骨量が減少するため、深刻化する恐れがあります。

筋力低下

気力低下

免疫力低下

## Check! 低栄養発見チェック

1 体重減少 6か月に2~3kg以上減少した

2 BMI 18.5未満

BMIの求め方 体重kg÷(身長m×身長m)

3 食事量 以前より食欲や噛む・飲み込む力が低下し食事量が減った方

BMI	判定
18.5未満	痩せ
18.5以上25.0未満	標準
25.0以上	肥満

低栄養にならないためには…

「エネルギーとたんぱく質をしっかりとる」ことです。

普段、食事量が少ない方に手軽にエネルギーとたんぱく質を補給できるワンポイントをご紹介します。

### エネルギーをプラス

例) おかゆ1杯(250g)



エネルギー 100kcal



小さじ1杯 40kcal



5g 40kcal



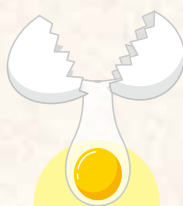
1枚(20g) 60kcal

### たんぱく質をプラス

例) おかゆ1杯(250g)



たんぱく質 5g



1個(50g) 7g



1個(50g) 5g



小さじ1杯 5g



## 栄養補助食品を使ったレシピ

工夫してもエネルギーやたんぱく質をとることが難しい方には、栄養補助食品もおすすめです。しかし、栄養補助食品は味が苦手な方も多いのではないのでしょうか？そこで、栄養補助食品を使ったアレンジレシピをご紹介します。




今回使う栄養補助食品は、こちら…!

明治メイバランス



1本 200円(税込)

含まれる栄養素

- ◆ エネルギー 200kcal  
→ おにぎり1個分に相当 
- ◆ たんぱく質 7.5g  
→ たまご 1.5個分に相当 
- ◆ 食物繊維 2.5g  
→ バナナ 2本分に相当 

### 1. あったか〜いホットチョコレート



材料〔1人分〕

- 明治メイバランスmini ココア味
- チョコレート 3かけ



使ったのはこれ!

エネルギー 256kcal  
たんぱく質 7.5g

作り方

- ① メイバランス(ココア味)を小鍋に入れて、温める
- ② 温まったら、チョコレートを入れて溶かす

※容器のまま加熱しないでください  
※沸騰しないよう、様子をみながら加熱してください  
※チョコレートは時間が経過すると分離する可能性があります



### 2. 栄養みそスープ



材料〔1人分〕

- 明治メイバランスmini コーンスープ味 1/2 本
- だし 50ml
- 絹ごし豆腐 50g
- みそ 小さじ2
- ねぎ 適量



使ったのはこれ!

エネルギー 141kcal  
たんぱく質 7.2g

作り方

- ① メイバランス(コーンスープ味)、だし、みそを小鍋に入れて温める
- ② スープが温まったら、豆腐とねぎを入れる

※容器のまま温めないでください  
※沸騰しないよう、様子をみながら温めてください

お知らせ

LINE・Instagramを始めました!  
各店舗のイベント情報や、お得な情報など配信いたします。  
お友だち追加・フォローよろしくお願いいたします!



MIYAKO PHARMACY

**みやこ薬局**

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店