

しっかりと食べて床ずれ予防 たんぱく質編

床ずれと栄養

床ずれは圧迫とズレによって起こります。圧迫されることで血流が悪くなり、血液から十分な栄養が行かなくなり、床ずれが発生してしまいます。常にバランスのよい食事を摂り、皮膚に栄養を与え、丈夫にしておくことが必要です。

最近、食欲がわかない、体重が減ってきたというあなた！ ご飯と漬物、菓子パン、カップラーメンといった簡単な食事で済ませているあなた！ 数時間の圧迫で床ずれになってしまいかもしれません。そこで、今月は、皮膚に必要な栄養素の一つ「たんぱく質」について説明していきます。

たんぱく質とは？

三大栄養素の一つで、筋肉をはじめ、内臓、皮膚、爪、髪の毛、血液など体のさまざまな部分を作るために必要な栄養素です。

床ずれが発生した際は傷の修復に使われます。

たんぱく質って何に入っているの？

たんぱく質は、ほとんどの食材に含まれています。その中でも「質の良いたんぱく質」と「質の悪いたんぱく質」があり、「良いたんぱく質」は肉類、魚介類、牛乳・乳製品、卵類、大豆製品に含まれ、体の中で効率よく使われます。高齢になると、「質の良いたんぱく質」を敬遠しがちになるため、積極的に摂りましょう！！

質の良いたんぱく質



質の悪いたんぱく質



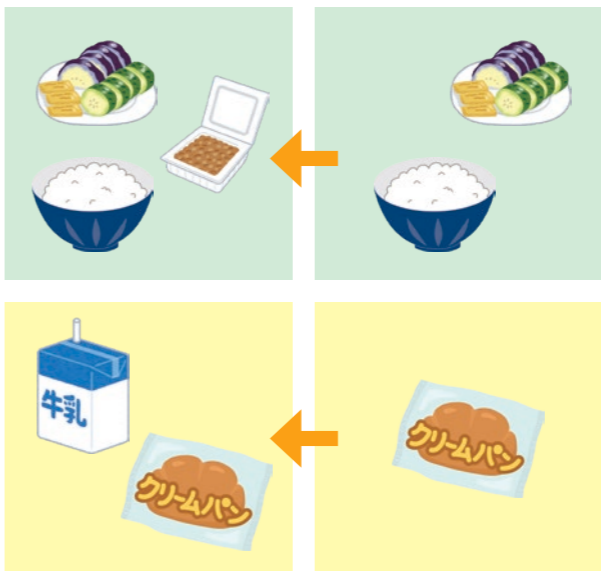
どれくらい摂ったらいいの？

65歳以上男性…60g
65歳以上女性…50g
(日本人の食事摂取基準2020より参照)

1回の食事に1つ選びましょう

肉・魚…手のひらサイズ(片手)
卵…1個、納豆…1パック
牛乳…200ml

次のような食事をしている方は、質の良いたんぱく質をプラスしましょう！



せっかく摂ったたんぱく質をエネルギーとして使われないよう、ご飯やパンなど主食もしっかりと食べましょう！



次回は、レトルト食品を使用して簡単にたんぱく質が摂れるレシピを紹介します。

食の伝承講演会 野崎料理長が話す 家庭料理のすばらしさ



見町応援大使の野崎総料理長(分とく山洋光さん)による食の伝承講演会「野崎料理長が話す家庭料理のすばらしさ&試食会」が11月1日、道の駅国見あつかしの郷で行われました。

講演会で野崎さんは「新鮮な野菜はどんな味付けよりもおいしく、栄養価も高い。みなさんは、畑からとってきて、すぐに食べる事ができる。都会の料理屋にはできないこと。時間が過ぎて香りが消えるとますぐなる。食材本来の香りはおいしい贅沢です。和食で大事なものは淡味。現代は化学調味料が多く使われているが、具沢山だとうまみがでるので出汁はいらない。今日試食してもらおう筑前煮は水で煮ているだけで、出汁は一切入れてい



フライパンでの米の炊き方を実演

ない。新鮮なほど栄養価も高く甘みがでる。薄味でもおいしい料理が作れて減塩できる。地産地消ができる場所にいるみなさんだからできること。料理屋は調味料を使い、ごまかしのテクニク。ぜひ、みなさんも家庭料理に自信を持ってください」と長年の経験と科学的な理論を交えながら、健康でおいしい家庭料理の大切さを話しました。

講演後、素材を生かした出汁を使わない筑前煮などのレシピ紹介と試食があり、参加者からは「出汁を使っていないのに味がしっかりしていておいしい」との声が聞かれました。講演会を聴講した参加者は、国見の家庭料理がいかにも味わい豊かで贅沢な食であるかを再認識しました。

減塩対策を地域に発信

—カゴメ減塩料理教室—

町の健康推進員と食生活改善推進員を対象としたカゴメ減塩料理教室が9月30日、カゴメ野菜と生活管理栄養士ラボの安東芳理さんを講師に迎え、観月台文化センターで行われました。参加者は、安東さんによる減塩に関するミニセミナーや減塩料理の調理デモなどで減塩対策について学び、今後、減塩習慣定着のための取り組みを地域に発信します。



地域全体で減塩習慣に取り組みます