

今月のピックアップ食材 ★ニラ★

ニラは1年中出回っていますが、今の時期は葉肉が厚くてやわらかく一番おいしいのが特徴です。

●ニラに含まれる栄養素●

βカロテン がん予防や動脈硬化の予防、アンチエイジングにも効果あり。
βカロテンは体内で必要分だけだけビタミンAに変換し、風邪の予防や髪の毛の健康維持、粘膜の健康維持などの働きをしてくれます。



ビタミンK 血液を固める働きがあり、出血した時に血を固めて止血を促します。
骨を丈夫にするサポートをする働きがあり、骨粗鬆症等の予防にも効果的。

葉酸 胎児の成長に重要とされているので妊活・妊娠中の女性は意識して摂取することが奨められています。



カリウム 体内の塩分濃度の調整をし、むくみを抑える効果があります。また、血圧上昇の抑制をしてくれるので、高血圧の予防にも効果的です。



アリシン ニラ特有の強いニオイ成分で、疲労回復に効果的

ニラのニオイが苦手という方には…食前に牛乳を飲む、食後に皮つきりんごやパセリをべるなどの消臭方法が紹介されています（効果は個人差あり）

低栄養

高齢者のうち、5人に1人が低栄養と言われています。

<低栄養状態だと?>

- 免疫力や体力の低下 → 病気になりやすい、
- 認知機能の低下 治りにくい
- 筋肉量、骨量の低下 など

<原因>

- 咀嚼、嚥下障害
- 独居、孤食
- 精神的要因（うつ、認知機能低下など） など
→ 食欲や食事量の低下

<予防・改善するには?>

- 3食しっかり、バランス良く食べる！
…主食、主菜、副菜2～3品そろえましょう。
- 主食：ご飯、パン、麺類など
主菜：肉、魚、卵、大豆・大豆製品
副菜：野菜、きのこ、海藻など

★これに当てはまったら注意！

- 体重の減少
体重減少率が…
1か月で3%以上、5%未満
3か月で5%以上、7.5%未満
6か月で7.5%以上、10%未満
- 血液検査
アルブミン(Alb)：3.5mg/dl 未満
総コレステロール：150mg/dl 未満

※体重減少率(%)

= (元々の体重 - 現在の体重) ÷ 元々の体重 × 100

そんなにたくさん作れない…

- 栄養補助食品を活用する。
例えば…アイソカルゼリー、メイバランス
カロリーメイト など
- 宅配弁当サービスを利用する。
塩分制限やたんぱく質制限、きざみなどの
対応もしてくれます。