

栄養の話 ~低栄養を防ぐ~



低栄養とは、食欲の低下や食事が食べにくいなどの理由から徐々に食事量が減り、身体を動かすために必要なエネルギーやタンパク質が不足した状態のことをいいます。

自分に必要な1日の摂取カロリーってどのくらいなの??

●推定エネルギー必要量 (kcal/日) ; 2015年版

性別	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
15~17歳	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18~29歳	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30~49歳	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50~69歳	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70歳以上	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

●身体活動レベル

低い (I)	普通 (II)	高い (III)
生活の大部分が座っているなど身体活動が極めて低い場合	座って仕事をすることが多いが、職場内での移動や立位での作業、通勤・買物・家事、軽いスポーツ等なども行う場合	移動や立って仕事をするが多い。スポーツなど活発な運動習慣をもっている場合

推定エネルギー必要量とは、年齢と身体活動レベルから1日の摂取カロリーの目安を表しています。身体活動レベルとは、日常の身体活動を強度に応じて3段階(低い、普通、高い)に区分し数値で表したものです。



普段の食事はどれくらいのカロリーを摂っているの??

【料理のカロリー表】

カロリー	主食		主菜		副菜		汁物	デザート	果物	飲み物
高	カレーライス 954kcal	牛丼 909kcal	ビーフステーキ 568kcal	ハンバーグ 437kcal	きつぽん天ぷら 305kcal	ポテトサラダ 224kcal	コンソープ 210kcal	ショートケーキ 292kcal	桃 99kcal	シェイク(M) 315kcal
	かつ丼 893kcal	シーフードスパゲティ 731kcal	かに玉 339kcal	豚肉しょうが焼き 330kcal	フライドポテト 124kcal	里芋の煮ころがし 126kcal	コムケツツツ 200kcal	チーズケーキ 281kcal	マスガット10粒 80kcal	日本酒1合 193kcal
	オムライス 697kcal	スパゲティパスタソース 597kcal	八宝菜 318kcal	ぶり照り焼き 295kcal	かぼちゃ煮物 126kcal	アスパラ塩ゆで 97kcal	豚汁 167kcal	シュークリーム 229kcal	マンゴー 73kcal	焼酎(2L) 100ml 146kcal
	お好み焼き 553kcal	ラーメン 443kcal	鶏のからあげ 284kcal	魚のフライ 272kcal	きんぴら 93kcal	トマトマリネ 81kcal	さつま汁 100kcal	饅頭 227kcal	バナナ 72kcal	牛乳200ml 134kcal
	サンドイッチ 389kcal	きつねうどん 382kcal	さんま塩焼き 246kcal	しゅうまい6個 246kcal	金時豆煮 90kcal	サラダ 81kcal	野菜スープ 90kcal	どら焼き 226kcal	すいか1切れ 56kcal	ジュース(M) 120kcal
	おにぎり2個 342kcal	栗ごはん 326kcal	厚焼き玉子 142kcal	鮭ホイル焼き 139kcal	大根サラダ 80kcal	ふろふき大根 74kcal	味噌汁 33kcal	クッキー5枚 210kcal	メロン 52kcal	野菜ジュース 85kcal
	かけそば 321kcal	かけうどん 311kcal	まぐろ刺身 138kcal	オムレツ 133kcal	アロイジーナー 70kcal	ひじき煮物 67kcal	あさり味噌汁 30kcal	ようかん 203kcal	りんご3切れ 49kcal	オレンジジュース 84kcal
	いなり寿司3個 309kcal	ホットドッグ 294kcal	かつおたたき 120kcal	鯛塩焼き 120kcal	きのこソテー焼き 62kcal	枝豆 45kcal	すまし汁 22kcal	プリン 198kcal	さくらんぼ 40kcal	赤ワイン100ml 73kcal
	ごはん1杯 252kcal	パスタ1人2個 190kcal	冷奴 97kcal	ゆで卵 83kcal	とろろ汁 44kcal	ほうろん黒お浸し 23kcal	中華風スープ 16kcal	カステラ 149kcal	みかん1個 34kcal	白ワイン100ml 73kcal
低	焼7分 177kcal	おかゆ 158kcal	茶碗蒸し 61kcal	ししゃも2尾 42kcal	しいたけ照り焼き 17kcal	小松菜煮浸し 11kcal	佃煮 15kcal	みかんゼリー 145kcal	いちご5粒 25kcal	コーヒー200ml 4kcal



カロリーアップの工夫

1日の摂取カロリーが足りない場合の工夫として、簡単にできるカロリーアップの方法をお教えします。

米飯	チャーハンやリゾットなど、油や乳製品を使った料理に変更。ご飯を食べやすくするため、納豆や卵、佃煮、ふりかけなどを常備しておく
パン	はちみつやフルーツジャムよりも、ピーナッツバターやクリームチーズ、オリーブオイルを使う。食パンよりもクロワッサン、サンドイッチ、惣菜パンなどを選択する
うどん、ソバ	てんぷらや肉みそ、油揚げ、天かすなどを加える。レトルトカレーをかけてカレーうどん、親子丼の素をかけて親子うどんにするなど、インスタント食品を活用すると便利
野菜サラダ、あえ物	マヨネーズや胡麻ドレッシングを活用する。アボカドは高カロリーかつ栄養価に富んだ食品である。ただし、ポテトサラダやカボチャサラダなど穀物を多く使用したものは、腸内にガスが溜まりやすいため、過剰摂取には注意が必要
肉料理	鶏肉はムネ肉やササミよりモモ肉や手羽、牛豚はヒレや肩よりバラ、ロース、サーロインがカロリー摂取の効率が良い。揚げたり炒めることでさらにカロリーアップが図れる
魚料理	白身魚よりも脂ののった青魚がカロリーの摂取効率は良い。調理方法としては塩焼きよりも素揚げやムニエルにするとうまい
大豆製品	豆腐そのものよりも、厚揚げや油揚げにすると少量で高カロリーを摂取できる



栄養剤



油を使えば簡単にカロリーアップできるよ

食事の工夫などをしていても低栄養が改善されない場合は、栄養剤が使われることが多い。当薬局においてある医療用医薬品の栄養剤は、エンシュア、エンシュアH、ラコール、イノラスの4種類です。カロリー摂取もできますし、体に必要な栄養成分をまんべんなく摂取できます。それぞれ特徴が違うため、必要なカロリー数や味の違い、値段など主治医と相談しながら決めていってください。

名称	エンシュア (250mL)	エンシュアH (250mL)	ラコール (200mL)	イノラス (187.5mL)
写真				
カロリー	250kcal	375kcal	200 kcal	300 kcal
特徴	日本で初めて液状の経腸栄養剤として発売された製品。水分含量が多い為、脱水予防になる。	エンシュアの1.5倍のカロリーを摂取できる。「H」はハイの意味。微量元素が含まれていない(エンシュアも)。	値段が安い。粘度が低く、より液体に近い。	この4種類の中では、一番最近発売された栄養剤(2019年)。用量あたりのカロリーが高く、主要成分も多い。微量元素を含んでいる。
薬価	135円	235円	140円	294円



お薬のこと以外でも何でもご相談ください!

ライフ調剤薬局