



# いのくち栄養だより

Vol. 16

INOKUCHI



Nutrition News from Inokuchi

2013年

8

月発行



猛暑日が続く、何をするにも汗が止まらない季節がやってきました。室内でも外の蒸し暑さが伝わってきますが、体調管理を第一に！室温調節を行って下さいね。家の中でも熱中症になる危険があるので、日頃から周囲の環境を整えるように心がけましょう。

8月と言えば、花火大会に海水浴、レジャーなど暑い時期ならではの楽しみ方がありますね。暑さに負けないよう、しっかりと食事をとって夏の風物詩を存分に楽しみたいものですね。

## 身体計測を定期的に実施します！



栄養部からすでに実施させて頂いておりますが、7月より定期的に身体計測を行っていきます。身体計測を行っていくことで採血データや食事摂取量と同じように、体の構成成分からも栄養状態を知る一つの指標として総合的に評価していきたいと考えています。みなさまには透析中にご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご協力をお願いします。

そもそも…

### 身体計測とは？

身体計測では身長・体重・周囲長・皮下脂肪厚などを計測します。これらの値から体の構成を分析して、個人の体脂肪量や身体機能を推測することができます。継続して行うことで栄養状態の変化や筋肉の消耗の程度を表すことができます。



これらを使って測定します！

#### 測定器具

- ・アディポメーター：脂肪をはさんで脂肪の厚さを計測します
- ・インサーテープ：メジャーのように使って、腕の太さを計測します



#### 測定項目

- ① 身長：肥満度（BMI）や標準体重（身長に対する丁度良いとされる体重）を求めるために必要になります。
- ② 上腕周囲長（AC）：二の腕周りの周囲を計測します。 ※体脂肪量と筋肉量の指標
- ③ 上腕三頭筋皮下脂肪厚（TSF）：二の腕上部付近の脂肪を計測します。 ※体脂肪量の指標

●上腕周囲長と上腕三頭筋皮下脂肪厚を基に上腕筋囲長（AMC）と上腕筋面積（AMA）を求めることで、筋肉量の指標となります。



#### 評価方法

「日本人の新身体計測基準値（JARD2001）」を参考に評価を行い、測定値の推移を観察していきます。



この他にも身体計測について疑問な点やお聞きしたい事がありましたらいつでもお声かけ頂いたらと思います。

# あつい夏に負けないぞ！ 食欲アップの工夫！！

夏の蒸し暑さが続くと冷たい麺類や甘い飲み物・果物などが欲しくなりますよね。冷たい食事で胃腸に負担がかかる、持続的な糖分の摂りすぎで空腹感を感じにくくなり食欲が湧かなくなる、食事内容が偏るなどといった食欲不振の経験はありませんか。

このような食習慣にならないように、毎日の食卓にちょっとした工夫を取り入れ、必要な栄養素をしっかりと補給して元気に夏を乗り切りましょう。

## ①規則正しい食事時間を心がける



食事時間を決めて、生活リズムを整えましょう。(間食はほどほどに。)



## ②味付けにメリハリ(強弱)をつける

味の濃い料理を1～2品取り入れて味に変化を持たせることで味付けが単調になりすぎず食が進みやすくなります。昆布・しいたけ・かつお節など旨味を効かせた濃いめの出汁を使うと調味料の塩分を摂りすぎることなく、おいしく仕上がります。



## ③酸味を利用する



酢・レモン・ゆず・かぼす・梅干しなどを料理の味付けに取り入れることでさっぱりとして味が引き締まり、唾液の分泌量を促して食欲を刺激する効果があります。

【使い方のコツ】

- 柑橘類や酢の酸味を効かせる時は、調理の最後に加えるなど、熱を通しすぎないようにします。
- サラダのドレッシングに柑橘類の果汁や酢をプラスするとよいでしょう。
- 酢の香りが苦手な場合は調味液を煮立ててとばすと、むせないでまろやかになります。

## ④香辛料や香味野菜を取り入れる



カレー粉・こしょう・わさび・辛子などの香辛料やねぎ、青じそ・生姜・にんにく・みょうが・唐辛子などの香味野菜を取り入れることで食欲増進を図ることができます。

【使い方のコツ】

- 香辛料は熱を通しすぎると風味がとんでしまう場合もあるので注意しましょう。
- こしょうは白こしょうよりも黒こしょうの方がパンチのある味が楽しめます。
- 香味野菜を炒める時は、弱火にかけて焦がさないようにじっくり加熱して香りを出しましょう。



## ⑤盛り付けを工夫する

大盛りや皿の数が多いと圧迫感が出て、食欲が薄れてしまいがちです。素敵な器に盛り付けて、食べたいと思う雰囲気づくりを心がけましょう。



## ⑥料理の温度や食べやすさに配慮する

料理の温度はおいしさを決める大きな要因となり、食欲増進につながります。

またご自身の食べやすい形態にするために、煮込む時間や食材選びなどを工夫しましょう。