



# 栄養課だよ!

長野赤十字病院 栄養課  
令和4年 2月号

## 2月のお楽しみ献立



- 〈節分献立〉 3日(木) 昼食「煮合わせ・おろし芋・節分卵ボーロ他」常食・軟菜食他
- 〈お楽しみ献立〉 8日(火) 昼食「スープカレー、五種豆と五穀のサラダ他」常食他
- 〈お楽しみ献立〉 15日(火) 昼食「チキン味噌カツ他」常食他
- 16日(水) 昼食「鶏肉と菜花の治部煮他」軟菜食他



## 低栄養を防ぐために

低栄養とは、食欲の低下や、噛む力や飲み込みの機能の低下によって食事量が減少することによって、活動に必要なエネルギーや、筋肉、皮膚、内臓など体を作るためのたんぱく質などの栄養が不足していることをいいます。

低栄養になると…

- ・体重が減少する 特に筋肉が減少
- ・風邪などの感染症にかかりやすく、治りにくい
- ・傷や褥瘡が治りにくい



などの変化が出てきます。

低栄養を予防・改善するためには

- ・1日3食食事をとる
- ・主食・主菜・副菜をバランスよく食べる
- ・食事量が減っている時は間食で栄養を補う
- ・噛む力や飲み込みの機能に合わせた形態の食事にする ことが重要です。



病気や治療の副作用で  
食事が進まない…



噛む力や飲み込みの機能が  
低下して食べにくい…

といった様々な理由から食事量が低下している場合には栄養補助食品を活用する方法もあります。お困りの方は管理栄養士にご相談ください。

☆当院の栄養補助食品一例

