



えいようだより 10月号

第99号
発行 令和2年
県立総合病院
栄養管理室

コロナ渦で意識して摂りたい栄養素を含むおすすめ食材

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の重症化リスクは高齢者、持病を持っている方で高い^{1,2)}と報告されています。その背景には低栄養や骨格筋の減少や機能低下(サルコペニア)の存在があります。感染症に対する免疫能低下を防ぐために、病院での栄養管理でも注目の栄養素をご紹介します。

出典・参考1)厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
2)令和2年度厚生労働行政推進調査事業費補助金
新興・再興感染症及び予防接種政策推進研究事業一類感染症等の患者発生時に備えた臨床的対応に関する研究
新型コロナウイルス感染症COVID-19診療の手引き第3版
<https://www.mhlw.go.jp/content/000668291.pdf>



注目したい栄養素

EPA(エイコサペンタエン酸)

EPAは体内で合成されますが微量のため、食事からとる必要があります。特に抗炎症作用が期待され、病院で使用する栄養剤などにも添加されています。EPAの必要量の基準は現在ありません。青魚に多く含まれています。

ビタミンD

魚やきのこに多く含まれ、カルシウムの吸収を助けます。脂溶性ビタミンであり、油と一緒に取ることで吸収がアップします。18歳以上の目安量は男女ともに8.5µg/日です。^{*1}日光浴により皮膚で生合成されます。

おすすめの食材は、**魚**
日本人の魚介類の摂取量はここ10年で3割も減っています。肉類の摂取量が多くなっています。どちらも良質なたんぱく質が豊富なため、毎日摂取しましょう。



一人あたりの魚介類摂取量/日^{*2}

H10	95.9g
H20	78.5g
H30	65.1g



EPA 1.1g
ビタミンD 5µg

さば味噌煮1缶(100g)



EPA 0.9g
ビタミンD 19µg

さんま1尾(100g)



EPA 0.9g
ビタミンD 8µg

ぶり1切れ(100g)

出典 ※1: 日本人の食事摂取基準(2020年版) ※2: H10国民栄養調査、H20・H30国民健康・栄養調査結果報告

今月のレシピ さば缶使って簡単に! 鯖みそ煮

材料(1人分)

さば水煮缶	50g	醤油・みりん・みそ	各6g
里芋	100g	顆粒粉末だし	1g
ぶなしめじ	30g	水	60cc
小ねぎ	1g		

作り方

- 下処理 里芋:皮をむくまたは冷凍を使用 ぶなしめじ:いしづきを除く
小ねぎ:小口切りにする
- 鍋に里芋、調味料、水を入れ火を通す。
 - さば水煮缶(汁ごと入れる)、しめじを加えて火を通す。
 - お皿に盛り付け、最後に小ねぎを加えて完成。

さばは缶詰、里芋は冷凍ものを使うと簡単に作れます♪



1人分 エネルギー:283kcal たんぱく質:13.8g ビタミンD:3.5µg 食物繊維:3.4g 塩分:2.1g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください