



西新潟中央病院

# NST NEWS 第50号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2018年5月1日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線1304

## NSTミニレクチャー第29回 ～たんぱく質足りていますか？～



月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。

今回は、たんぱく質についてです。サルコペニアのリスクを抱える高齢者の栄養管理については、たんぱく質の摂取に注意する必要があります。しかし、食べられない人にどうやってたんぱく質をとってもらえばいいか…。また、リハビリ中の方など、効率的にたんぱく質を補給するための方法をお話しさせていただきます。

### 1. どんな時にたんぱく質は不足するの？

・食欲不振等で食事摂取量が不足している



・発熱している



・手術後である



・リハビリなどの運動をしている



上記のような場合、たんぱく質が不足する傾向がみられます。

食事(特におかず)は摂れているか？チェックする必要があります。



### 2. たんぱく質を補う方法

まずは、3食の食事にたんぱく質を多く含む食品(肉類、魚介類、大豆製品、卵、乳製品)を欠かさないで摂る必要があります。また、1の場合は通常の食事だけでは十分にたんぱく質を摂取できない為、栄養補助食品などをプラスする必要があります。栄養補助食品の特長を理解し、上手に利用しましょう。

《当院で使用している経口摂取用栄養補助食品》

プロッカ、エンジョイカップゼリー、メディミルロイシンプラス、メイバランス Mini、リカバリー SOY、茶わん蒸し、カロリーメイトゼリー、

メイバランス Mini アイ、メイプロテイン Zn、ロイシン 40



### 3. たんぱく質を摂るタイミング

高齢者の場合、たんぱく質の消化吸収に時間がかかるとされており、1日を通してできるだけアミノ酸の血中濃度を一定に保つ摂取方法が望ましいと言えます。その為、毎回の食事にたんぱく質食品を加える必要があります。

特に高齢者は筋たんぱく同化抵抗性が高く、筋肉が作られにくい状態にあります。この筋たんぱく同化抵抗性を改善させ、サルコペニア予防や骨格筋の維持・向上を目指すためには、運動とたんぱく質の摂取が重要とされています。3食の食事以外に、運動の直前・直後で筋肉を合成するアミノ酸・分岐鎖アミノ酸(BCAA)を摂取することで、筋たんぱく質の分解の低減と疲労軽減が期待できます。

当院では、BCAA を多く含む飲料としてメディミルロイシンプラスを採用しております。また、食欲不振のある方、低栄養の方など随時栄養相談を行っておりますので、お気軽にお声かけください。よろしくお願い致します。



《文責：栄養管理室 曾我 内線1304》