



発行所: 有限会社 西川工務店
松阪市町平尾町164-3
TEL 0598-51-7040
FAX 0598-51-7140
URL <http://www.nishikawakoumuten.com/>

低栄養にご用心

栄養不足(低栄養)というと、限られた人がなるとは思いませんか？
実は年齢、性別にかかわらず、誰でも栄養不足になる危険性があります。
生活習慣病予防とかダイエットの為に、肉や卵を敬遠したり、偏食を続け好きなものばかりを食べていると、気付かないうちに低栄養になり健康を損なう事になります。

一般的には、血液中の**アルブミン**という成分の量が低栄養の指標になっています。
3.5g/dl以下で低栄養、3.8g/dl以下で低栄養予備軍と言われます。

アルブミンはタンパク質の一種で、血液を流れている血清タンパク質のおよそ6割を占めています。

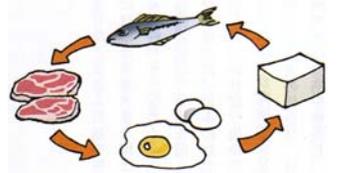
低栄養は色々な栄養素が不足しますが、特にタンパク質が不足すると、疲れやすくなる、免疫力が低下するなど、様々な影響が出てきます。
栄養が偏らないようにする為には、多様な食品から栄養を取り、特にタンパク質は不足しないようにしましょう。

低栄養にならない栄養バランスのとれた食生活は、健康長寿の大きな柱です。

～タンパク質の上手な取り方～

タンパク質は約20種類のアミノ酸から構成されています。アミノ酸の内8種類(乳幼児・子供は9種類)は体内で合成できない為、食品から摂取しなければならぬものが必須アミノ酸です。
アミノ酸には疲労回復や筋力強化、免疫力向上などの働きがあります。成人が1日に摂取したいタンパク質の量は、男性60g、女性50gです。

魚のタンパク質と大豆のタンパク質の構成は異なり、体内での作用も異なります。
必須アミノ酸をバランスよく含む動物性タンパク質と野菜やごはんと一緒に食べる事で、全体の必須アミノ酸バランスが改善し、栄養価が高まります。



動物性タンパク質は中高年こそ必要

動物性タンパク質は、育ち盛りの子供や若者などの成長期に必要な栄養素だから、中高年になったら必要ないと思いませんか？
タンパク質は高齢者にとっても健康を作る大切な栄養素です。
高齢者になると、あっさりした食事を好み、肉や魚を敬遠する傾向にあります。もちろん、取り過ぎると肥満のもとになってしまいますが、不足すると栄養不足になり、活力や皮膚のハリなども失われ、健康を害する結果となります。

太っていても油断は禁物

低栄養は、食が細くて痩せている人だけではなく、実は太っている人も油断できません。太っていても栄養が足りているとは限らないからです。
摂取カロリーが多いのに栄養バランスが悪い為、低栄養になる人も多いのです。
タンパク質は、骨や筋肉、内臓など体のもとになるものです。
脂肪やコレステロールを気にしすぎて、肉や卵類を敬遠すると、タンパク質不足になり、低栄養になると代謝が落ちて痩せにくい体になります。

低栄養を予防し、老化を遅らせる食生活を

- 3食をバランス良く取り、欠食を絶対に避ける
- 動物性タンパク質を十分に摂取する
- 魚と肉の摂取は1対1程度の割合にし、魚に偏りすぎない
- 油脂類の摂取が不足しないように注意する
- 牛乳は、毎日200ml以上飲む
- 野菜は、緑黄色野菜、根菜など豊富な種類を毎日食べる
- 食欲が無い時などは、ご飯よりおかずを優先して食べる

新築・増改築は
もちろん、キッチンや
トイレの改修など
ちょっとした事でも
お気軽に
ご相談下さい！！

アジの薬味たっぷりマリネ

アジには、高度不飽和脂肪酸であるDHAやEPAが豊富に含まれており、血中コレステロールを下げ、血液をサラサラにする働きがあります。

【材料】

- アジ…4尾
- 塩、粗挽きコショウ…各少々
- マリネ液
玉ねぎ…1/4個、万能ねぎ…5本
- しそ…1束
- ポン酢…大さじ4
- オリーブ油…大さじ1
- 粒マスタード…大さじ1
- すりおろしニンニク…少々



【作り方】

- 1 アジは3枚おろしにして一口大のそぎ切りにし、塩・コショウを振っておく。
- 2 マリネを作る。玉ねぎはみじん切りにし、万能ねぎは小口切り、しそはみじん切り、ポン酢、オリーブ油、粒マスタード、ニンニクのすりおろしを加え混ぜる。
- 3 アジの水気を拭いて②のマリネ液に浸し、冷蔵庫で30分以上冷やして味をしみ込ませる。

定休日のご案内

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

※丸の付いている日が定休日です。