

軟飯168kcal ▶▶ 約300kcalにUP!

医療機関でも採用!

リハビリ栄養に欠かせない!

# MCT+たんぱく質 熊リハパワーライス!

日本でもいち早くMCTを入院患者の食事にとり入れた令和会熊本リハビリテーション病院では、「熊リハパワーライス」を提供。ごはんにMCTとたんぱく質の粉(プロテイン)を混ぜるだけ。ごはんの量はそのまま効率的に栄養アップ! 食事が減った方におすすめです。



**作り方** 1.容器にMCT、プロテインパウダーを入れて混ぜる。  
2.やわらかく炊いたごはんに1を加えて混ぜる。



栄養面で細やかな配慮が必要な高齢者は、MCTを併用したほうが疾患のコントロールにも有利です。患者様のリハビリに役立ちます。

熊本リハビリテーション病院 医師  
サルコベニア・低栄養研究センター  
センター長

吉村 芳弘 先生

主食しか食べない低栄養高齢者を元気にするため試行錯誤し、生まれました。多くの方が元気になりご自宅へ帰られています。

熊本リハビリテーション病院 管理栄養士  
サルコベニア・低栄養研究センター  
副センター長

嶋津 さゆり 先生

それでもエネルギーなど栄養が不足する方は、栄養補助食品の活用も検討しましょう。

MCTが含まれた少量高エネルギーの栄養補助食品も販売されています。まずは医師、看護師、管理栄養士などの医療従事者にご相談ください。



宮澤 靖先生からのメッセージ

食は命をつなぐ活力の源です。食事をして栄養をとったら家事や散歩をするなど体を動かすことも大事です。まだまだ現役でがんばりましょう。

? あなたの不足エネルギーは

不足エネルギー kcal

=

MCTに換算すると g

※1回に摂取する量が多いと、お腹がゆるくなる場合があります。



食が細くなったらMCT(中鎖脂肪酸油)を活用してみませんか?

監修/東京医科大学病院 栄養管理科 科長 宮澤 靖先生 編集・発行/メディバンクス株式会社



## 食べきれぬ量でエネルギーアップ

# 食事の悩み相談室

高齢になると気づかぬうちに「低栄養」になりがちです。食事が減るとエネルギー不足になるので注意が必要です。「食事の悩み相談室」では、食生活のポイントを紹介。食べきれぬ食事量で効率よくエネルギーアップするヒントをお届けします。

✓ 最近、思い当たることはありませんか?

- 食事が減ってきた (あるいは術後で食事に心配がある)
- 食事に時間がかかる
- 肉や魚をあまり食べない
- 油脂類を極端に減らしている
- 思いあたることがないのに半年で2~3kg以上体重が減った
- 食事中むせることがある
- 歩く速度が遅くなった (信号が渡りきれない)
- BMI\*が20以下



- かたいものを食べると疲れる
- 滑舌が悪くなった
- 起き上がることや立ち上がるのが辛い

あなたのBMIは?  $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2} = \text{BMI}$

※BMIとは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)という数式で求められる体格指数のことです。高齢者の目標BMIは21.5~24.9ですが、20以下になると低栄養のリスクが高まります。

一つでも思い当たることがある方は、食生活や栄養のとり方に注意が必要です。食事の対策方法をまとめましたので、実践していきましょう。

緊急時の連絡先

施設名

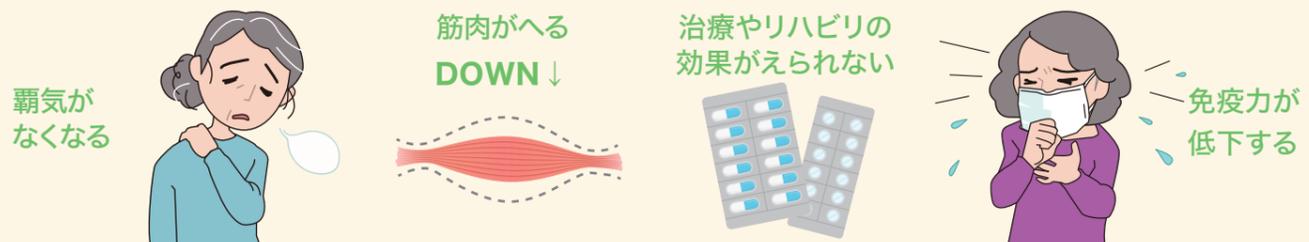
電話

担当者

# ポイント1 生きるためにはエネルギーが必要です。

栄養は生活、治療、リハビリの土台になります。食事が減るとエネルギー不足になるので気をつけましょう。「低栄養」になると、さまざまな影響が出てきます。

## エネルギー不足のデメリット



推定エネルギー 必要量(kcal/日)	性別	男	女
		65~74歳	2050
	75歳以上	1800	1400

1日2食で、ごはんや漬物などに済ませたりしていると、エネルギー不足だけでなく栄養も偏るので注意しましょう。

※日本人の食事摂取基準(2020年版)

最近、筋肉をつけるためにたんぱく質中心の食事をされる人も多ですが、ごはんやパンのエネルギーが不足すると筋肉が減り、体重減少にもつながります。エネルギーとたんぱく質は、偏りなく摂取することが大切です。

# ポイント2 必要なエネルギーをとるには、食事量をしっかり確保することが大切です。

高齢になると食事内容が偏ることがありますが、エネルギーはたんぱく質、脂質、炭水化物に含まれています。いろいろな食品をバランスよくとるように意識しましょう。

※特定の病気があり食事制限を受けている場合は、医師、看護師、管理栄養士などの医療従事者の指示に従ってください。



合言葉は、「さあにぎやかにいたたく」

次の10食品を毎日食べるようにすると、自然にいろいろな栄養がとれます。「さあにぎやかにいたたく」と覚えましょう!

さ かな 魚・魚介類	あ ぶら 油	に く 肉・肉加工品	ぎ ゆうじゆう 乳・乳製品	や さい 野菜	か いそう 海藻・きのこ	(に)	い も 芋類	た まご 卵	だ いず 大豆・大豆製品	く だもの 果物
------------------	--------------	------------------	---------------------	---------------	--------------------	-----	--------------	--------------	--------------------	----------------

## 1回の食事でたくさん食べられない場合は?

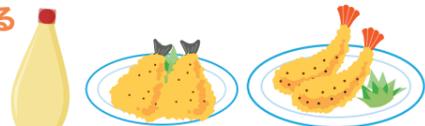
### 間食をとり入れる

1日5食など回数を増やしましょう。



### オイルを積極的にとる

油を使ったおかずをとりましょう。



# ポイント3 脂質は元気に過ごすために大切な栄養素です。

適量をとることで健康によいとされるオイルもあります。透明で味やにおいがいいオイル「MCT」(中鎖脂肪酸油)は、どんな料理にも合うのでおすすめです。

## MCT(Medium Chain Triglycerides)とは?

「MCT」の主成分、中鎖脂肪酸はココナッツやパームフルーツなどに多く含まれる成分で、牛乳や母乳にも入っています。一般的な油と比べて、消化吸収が早く、エネルギーになりやすいことから、医療現場やスポーツ分野における栄養補給や生活習慣病予防など、様々なシーンで利用されています。



## MCTのエネルギー量

1g=9kcal  
小さじ1杯(4.6g)で41kcal  
小さじ3杯(123kcal)は、おかゆ小1杯(150g)相当

## MCT活用のメリット

### エネルギーになりやすい

一般的な油と比べて、エネルギーになりやすいといわれています。



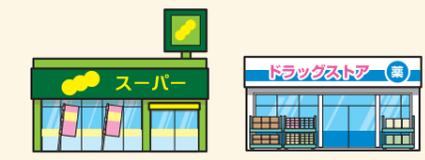
### 無理なくエネルギー補給できる

無味無臭なので、料理や飲み物の味を変えません。おいしさはそのままにエネルギーアップできます。



### 売り場が多く買いやすい

全国のスーパーやドラッグストアで販売されていて、買い求めやすいのもうれしいポイントです。



## コラム 簡単にとり入れられます

### 好きな料理にかけるだけ、混ぜるだけ!

まずは今夜のお食事からお試ください。調味料とともに食卓に置いて◎



### まずは小さじ1杯から

1食あたり小さじ1杯程度からとり入れてみましょう。



## かける&混ぜる MCTのおすすめメニュー

塩昆布+キャベツは宮澤先生のお気に入り♪ 塩昆布キャベツ	できあがりにもまぜる 焼きそば	スッキリ飲める みそ汁
たんぱく質と一緒に 豆腐	食べやすさもアップ ポテトサラダ	食べきれる量でエネルギーアップ ペスト食



※栄養状態が気になりMCTを増量したい場合は、医師、看護師、管理栄養士などの医療従事者に相談してください。※加熱せず使用し、そのまま飲むのはおやめください。