

# 褥瘡予防と食事について



## \* 褥瘡予防に必要な栄養素 \*

褥瘡の予防にはたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどバランスよく摂取することが大切！！

### ① エネルギー

低栄養状態を防ぐ、また改善するためにもエネルギーを不足なく摂ることが大切です。ただし、とりすぎも体に負担をかけるため、エネルギーの摂りすぎには要注意。

摂取目安：体重 1kg あたり 25～30kcal／日（持病により異なる場合あり）

\* 多く含まれる食品：穀類、芋類、砂糖など

### ② たんぱく質

体たんぱく質が減少すると、筋肉量が減り皮膚組織の耐久性の低下を招きます。また体たんぱく質には水分保持力があるため、減少すると褥瘡の発生リスクが高まります。

摂取目安：体重 1kg あたり 1.5～2.0g／日

\* 多く含まれる食品：肉類、魚類、卵、乳製品など



### ③ 亜鉛

亜鉛は体内で50種類以上のたんぱく質代謝酵素の成分として働いているため、不足すると体内でたんぱく質が作られなくなります。皮膚はたんぱく質でできているため、亜鉛不足は褥瘡発生リスクを高めるだけでなく治癒遅延の原因にも…。さらに不足により味覚障害も生じ食欲低下の原因にもなります。

摂取目安：1日 15mg

\* 多く含まれる食品：牡蠣、牛肉、アーモンドなど



### ③ 鉄

鉄は体内に酸素を送る赤血球の色素であるヘモグロビンの重要な材料です。ヘモグロビンや赤血球が少なくなると、皮膚や軟部組織への酸素供給量が減少し、これら組織はもろく傷つきやすくなり、褥瘡発生につながります。

摂取目安：1日 15mg

\* 多く含まれる食品：豚レバー、小松菜、ひじき、アサリの水煮など



### ④ 銅・カルシウム

皮膚のコラーゲンには肌の水分を保ち、ハリをあたえる、粘膜を強くするなど、トラブルを少なくする役割があります。コラーゲンは常に合成と分解を繰り返していて、この合成に必要なミネラルが銅とカルシウムです。そのため、これらが不足するとコラーゲンの合成能力が低下し、褥瘡発生リスクが高まります。

摂取目安：1日 銅 1.3～2.5mg カルシウム 600mg

\* 銅が多く含まれる食品：牛レバー、ココアなど

\* カルシウムが多く含まれる食品：乳製品、小魚、ごま、豆腐など



### ⑤ ビタミンA

ビタミンAには銅やカルシウムと同様、コラーゲン合成の働きがあり、また上皮を形成する働きがあるため積極的に摂るようにしましょう。

摂取目安：ビタミンA 1日 600μg

\* 多く含まれる食品：豚レバー、うなぎ、緑黄色野菜など



※褥瘡予防に必要な各栄養素の必要量は持病により異なることがあります。

褥瘡予防に必要な蛋白質やビタミン、ミネラルを摂ることのできるレシピをご紹介します。

## スンドゥフチゲ風スープ

(1人分：エネルギー295kcal 蛋白質 27.0g カルシウム 210mg  
鉄 11.7mg 亜鉛 3.2mg 銅 0.43mg ビタミン A15 $\mu$ g)

### 材料 (2人分)

・絹ごし豆腐	300g (1パック)	A	・ごま油	小さじ 2
・豚もも肉	100g		・顆粒中華だし	小さじ 1
・あさり(水煮)	60g		・水	300cc
・ねぎ	100g (約1本)		・減塩味噌	小さじ 2
・白菜	200g (大2,3枚)		・減塩醤油	小さじ 2
			・コチュジャン	小さじ 1/2



- ① 豚もも肉・白菜は一口大に切る。ねぎは5mm幅程度の斜め薄切りにする。
- ② 深めの鍋にごま油を入れ、①の豚もも肉・白菜・ねぎを入れてしんなりするまで中火で軽く炒める。
- ③ Aを混ぜ合わせ、②へ入れて蓋をしたら中火で5分程度煮る。
- ④ ③に水気を切ったあさりと手でちぎった豆腐を入れ、1~2分煮たら完成。

## エビとほうれん草のスパゲティ

(1人分：エネルギー863kcal 蛋白質 43.1g カルシウム 293mg  
鉄 3.4mg 亜鉛 4.4mg 銅 0.8mg ビタミン A279 $\mu$ g)

### 材料 (2人分)

・乾燥パスタ	200g	・ミニトマト	200g(10個)
・オリーブオイル	小さじ5	・塩	小さじ1
・ニンニク	5g(2かけ)	・ほうれん草	50g(2株)
・鷹の爪(お好みで)	1個	・しらす	20g
・エビ(大きめ)	200g(10尾)	・胡椒(お好みで)	少量



- ① 具材を切る(ニンニクみじん切り、ミニトマト半分、ほうれん草約5cm幅)
- ② 鍋にお湯を沸騰させ分量外の塩(水に対して1%)を入れパスタを茹でる(記載より2分短く)。
- ③ フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪(切っても可)を入れ弱火で炒める。
- ④ ニンニクに薄く色がつき始めたら、エビ、ミニトマト、塩を入れ中火で炒める。
- ⑤ エビに火が通ったら、パスタのゆで汁を約100ml入れる。
- ⑥ ゆであがったパスタ、ほうれん草、しらすを入れ、弱火で約2分炒める。
- ⑦ 盛り付けてお好みで胡椒を振って完成。

褥瘡予防に大切な栄養素は様々な食品に含まれています。しかし、全ての栄養素を食事で補うことが難しい場合は、栄養機能食品などを利用することで不足分を手軽に補うことができます。