

褥瘡予防におすすめレシピ

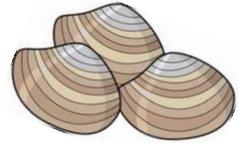
褥瘡予防に必要な蛋白質やビタミン、ミネラルを摂ることのできるレシピをご紹介します。

わけぎたっぷり深川丼

(1人分：エネルギー572kcal 蛋白質 26.4g カルシウム 383mg
鉄 22.5mg 亜鉛 4.0mg 銅 0.51mg ビタミン A304 μ g)

材料 (2人分)

ごはん・・・・・・・・・・300g
あさり (水煮)・・・・・・100g だし・・・・・・・・・・1カップ
わけぎ・・・・・・・・・・150g しょうゆ みりん・・大さじ 1/2



①わけぎは2cmの長さに切り、葉と白い部分に分ける。

②鍋にだし、調味料を入れ煮立たせ、わけぎの白い部分を加える。再び煮立ったらあさりを加える。灰汁をとってわけぎの葉を加え、ひと煮する。

ひじきと春菊の納豆和え

(1人分：エネルギー127kcal 蛋白質 8.4g カルシウム 256mg
鉄 5.3mg 亜鉛 1.2mg 銅 0.32mg ビタミン A204 μ g)

材料 (2人分)

・乾燥パスタ 200g
・オリーブオイル 小さじ5
・ニンニク 5g(2かけ)



① ひじきを水で戻す。春菊は茎と葉に分けて摘み取って茹で、茎は小口切りに、葉の部分は1cmの長さに切る。

②ボウルに納豆と練りがらしを加えて練り、しょうゆ、すりごまを加えて混ぜる。ここに①を加えて和え、器に盛る。

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。

褥瘡予防におすすめレシピ

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。

レバーの唐揚げ ねぎだれがけ

(1人分：エネルギー350kcal 蛋白質 22.3g カルシウム 12.7mg
鉄 13.3mg 亜鉛 7.1mg 銅 1mg ビタミン A13022 μ g)

材料 (2人分)

豚レバー・・・200g

A しょうゆ・・・大さじ 1/2

酒・・・小さじ 1

しょうが汁・・・大さじ 1/2

溶き卵・・・1/2 個

B 片栗粉・・・大さじ 1

小麦粉・・・大さじ 1

七味唐辛子・・・少々

C 長ねぎ (みじん切り)・・・10cm
しょうが (みじん切り)・・・小さじ 1/2
にんにく (みじん切り)・・・小さじ 1/2
しょうゆ・・・大さじ 1
オスターソース・・・小さじ 1/2
酢・・・大さじ 1 と 1/2
こしょう・・・少々
ごま油・・・小さじ 1/2

- ①レバーは水に 30 分つけて臭みを取り、水気をしっかりふき、一口大に切る。A をからめ 15 分おく。
- ②①に溶き卵をからめ、B を加えよく混ぜる。170 度に熱した油で 1 切れずつ揚げる。
- ③C を混ぜ合わせたれをつくる。
- ④揚げたレバーを器に盛り、たれをかけ、七味唐辛子をふる。

牡蠣と小松菜のミルク煮

(1人分：エネルギー120kcal 蛋白質 8.9g カルシウム 249mg
鉄 2.6mg 亜鉛 11mg 銅 0.77mg ビタミン A164 μ g)

材料 (2人分)

牡蠣・・・160g

小松菜・・・80g

湯・・・1 と 1/2 カップ

酒・・・大さじ 1

牛乳・・・1 カップ

塩 こしょう・・・少々

片栗粉・・・小さじ 2

水・・・1/4 カップ

- ①牡蠣は塩をふり、もんで汚れを流水で流し、ザルに上げ水気をきる。
- ②小松菜は 5cm の長さに切る。
- ③鍋に分量の湯を沸かし、酒を加え牡蠣を茹でる。
- ④茹で汁をこして別の鍋にいれ小松菜加え、火が通ったら牛乳を加え茹でた牡蠣を入れる。
- ⑤再び沸騰したら塩、こしょうで味を調べ、分量の水で溶いた片栗粉を加え軽くとろみをつける。

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。