

褥瘡予防と食事について



担当: 栄養科

* 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（持病により異なることあり）

* 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日約 15mg

* 多く含まれる食品：牡蠣、牛肉など



④ 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日約 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



⑤ 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：豚レバー、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



⑥ 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日約 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。