



# とこずれが気になる人へ

～たのしく健康になる食生活への近みち～

## 予防と 改善の ねしび



こがくのさと-R3-



# 床ずれとは？

寝たきりなどによって、同じ部分に長時間圧力がかかると、血流が悪くなり皮膚に栄養が行き届かなくなります。

その結果、皮膚が赤くなったり、ただれたり、傷ができてしまうことです。

一般的に「床ずれ」とも言われます。

# なんでなるの？

私たちは普通、寝ている間は寝返りをうったり、長時間いすに座っている時はお尻を浮かせるなど、同じ部位に圧力が長時間かからないよう、無意識のうちに身体を動かしています。

これを「体位変換」と言います。

しかし、自分で体位変換が難しい身体が不自由な方、お年寄りの方などは、身体の同じ部分に長時間圧力がかかってしまい、褥瘡ができる原因になってしまいます。

# 予防方法



## ①体位交換

身体の同じ部位に圧力がかからないように、定期的に身体の向きや姿勢を変えます。

皮膚に赤い部分が見られたら、その部分が圧迫されないように体位交換をしましょう。

## ②褥瘡予防グッズの使用

エアマットレスやクッションなど、身体の圧力を分散させるグッズを使いましょう。

## ③身体の清潔を保つ

尿や便、汗などが皮膚についた状態が続くと、皮膚への刺激が加わってしまう為、丁寧に拭き取り、いつも清潔にしておきましょう。

## ④栄養をしっかり摂る

皮膚への圧迫を減らすことも大切ですが、健康な皮膚を作るためには、栄養が必要です。

そこでこのパンフレットでは、褥瘡予防・治癒に必要な栄養についてご紹介します。

# 必要な栄養素



## ①たんぱく質

肉や魚、卵、豆腐に多く含まれていて、皮膚をつくる働きがあります。

## ②亜鉛

牛肉や牛乳、卵などに多く含まれていて、皮膚をつくる材料になります。

## ③鉄

レバーや小松菜、マグロなどに多く含まれていて、血のめぐりをよくする働きがあります。

## ④カルシウム

乳製品、大豆製品、小魚などに多く含まれていて、皮膚をつくる材料になります。

## ⑤ビタミンC

野菜や果物、じゃが芋やさつまいもなどに多く含まれていて、皮膚を作る材料や、鉄の吸収を良くする働きがあります。

# 皮膚をつくる働きのあるたんぱく質を使った簡単レシピ

## 『タンパク質』

肉や魚、卵、豆腐に多く含まれているたんぱく質は、皮膚をつくる働きがあります。

今回は、鶏もも肉を使っています。

## 材料(1人分)

◆ごはん	1人分	
◆鶏もも肉	60g	
◆料理酒	小さじ1	※A
みりん風調味料	小さじ2	
濃口醤油	小さじ1	
◆サラダ油	適量	
◆キャベツ	30g	
◆卵	1個	
◆サラダ油	適量	
◆きざみのり	適量	

## 照り焼き丼

## 作り方

調理時間  
15分



### POINT

鶏肉と卵でしっかりたんぱく質を摂れる丼ぶりです。

- ① 熱したフライパンにサラダ油をひき、一口大に切った鶏肉を焼きます。
- ② 鶏肉に火が通ったら、照り焼きのたれ(※A)を入れ、絡めます。
- ③ 別のフライパンで目玉焼きを作ります。
- ④ ごはんに、キャベツ、鶏肉、目玉焼きを乗せ、きざみのりをトッピングして完成。

# 皮膚をつくる材料や鉄の吸収を良くする ビタミンCを使った簡単レシピ

## 『ビタミン』

野菜に含まれているビタミンには、皮膚を作る材料や、鉄の吸収を良くする働きがあります。

今回は、もやし、にんじん、ピーマン、キャベツを使っています。

## 材料(1人分)

◆鮭	1切れ	
◆塩コショウ	適量	
◆もやし	10g	
◆にんじん	10g	
◆ピーマン	10g	
◆キャベツ	20g	
◆味噌	小さじ1	※A
みりん風	小さじ1/2	
濃口醤油	小さじ1/2	
料理酒	小さじ1/2	
砂糖	小さじ1	
◆バター	2g	

## 鮭のちゃんちゃん焼き

## 作り方

調理時間  
15分

- ① 鮭は骨を取り、食べやすい大きさに切って、塩コショウを振る。
- ② にんじんは細切りにし、電子レンジで約1分30秒加熱しておく。他の野菜は食べやすい大きさに切っておく。合わせ調味料(※A)を混ぜ合わせておく。
- ③ 熱したフライパンにバターをひき、鮭を並べる。両面に焼き色がついたら、野菜を加えて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら、合わせ調味料を入れ、炒め合わせて完成。



### POINT

たんぱく質の鮭といっしょに、ビタミンたっぷりの野菜をたくさん摂れるメニューです。



いつもの献立に＋プラス1品で  
栄養を補いましょう。

## 〈副菜〉

- ・にんじんしいしい(にんじん、ツナ)
- ・ポークビーンズ(豚肉、ピーマン、玉ねぎ、じゃがいも、大豆)
- ・ツナとパプリカのマリネ(ツナ、パプリカ)
- ・野菜の焼き浸し(オクラ、ナス、ピーマン、パプリカなど)
- ・ミックスビーンズとひじきのサラダ(豆、ひじき)
- ・小松菜としめじのナムル
- ・キャベツとあさりのバター酒蒸し

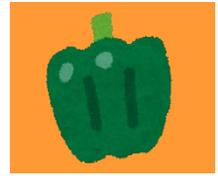
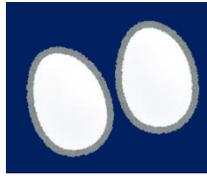
## 〈汁物〉

- ・オクラととろろ昆布汁
- ・枝豆とあさいのクラムチャウダー(枝豆、あさし、牛乳)

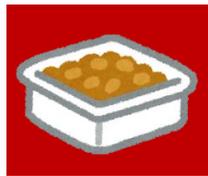
## 〈デザート〉

- ・柚子シャーベット(柚子、砂糖、生クリーム)
- ・フルーツヨーグルト(お好みのフルーツ、ヨーグルト)

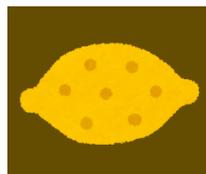
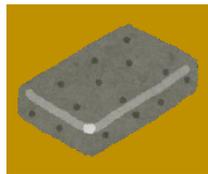
う れ し い  
お い し い  
は こ ぴ -



お い し く  
健 康 に !  
身 体 作 り



制 作 監 修  
褥 瘡 予 防 会  
委 員 会



〒919-1145 福井県三方郡美浜町金山2-3-27  
電話0770-32-2082 湖岳の郷 褥瘡予防対策委員会