



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)

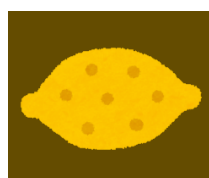
う れ し い
お い し い
は こ ぴ -



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