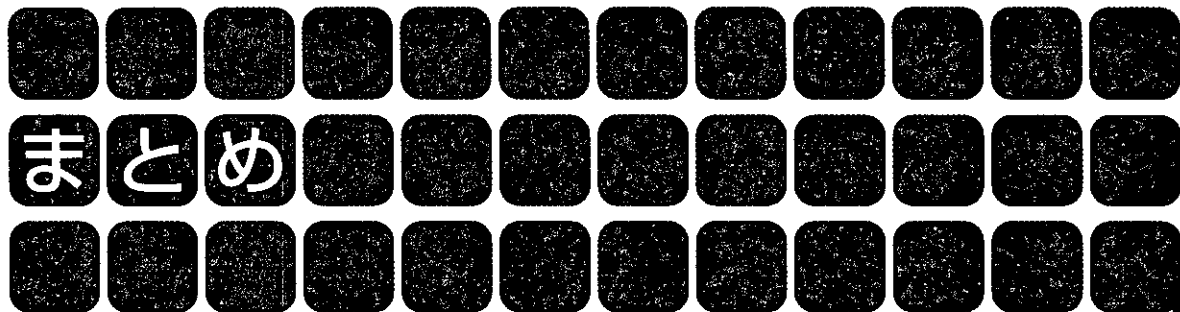


病院を基盤とした グループワーク

- PWA/Hや医療従事者に情報提供をしたり、誤情報の訂正を行う

- スタッフ間のネットワークをつくる（栄養士、看護婦、医師、カウンセラー、薬剤師、臨床検査技師、ソーシャルワーカー、歯科衛生師、ボランティア、家族等）



- HAART療法の進歩は、体重減少、栄養不良の改善に役立った。

- 一方、栄養上の問題はHAART療法の中でより異なった形でおきてきている。

- すべてのPWA/Hが、信頼のおけるところを通して栄養上のアドバイスを受けることができるようにアクセスすることが望まれる。

- HIVと人権・情報センターの栄養支援は、ひとりひとりのニーズに合わせて多面的に、いろいろな形でケアを提供することを目標にしている。

栄養と
Nutrition and Nourishment
滋養

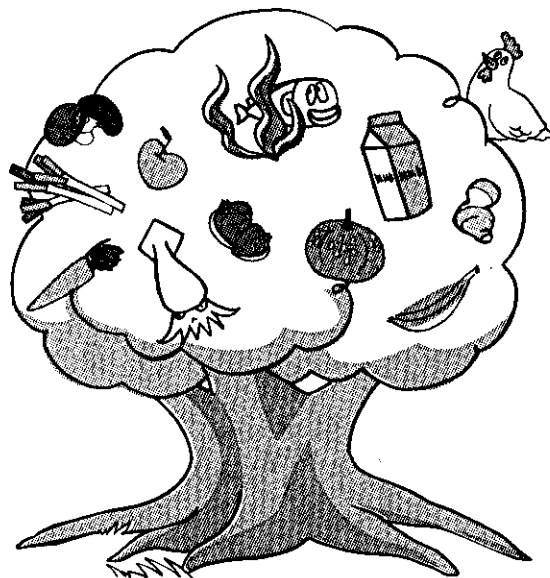
PWA/H向けハンドブック「栄養と滋養」

体は食べ物でつくられています。

●
薬でつくられているのでは
ありません。

●
あなたの体にとって
必要な栄養について考えましょう。

●
体にとって大切な栄養が、
あなたの滋養となるのです。



体に必要な栄養

◎バランスのよい食事を
とりましょう

◎必要なエネルギー（カロリー）を
とりましょう

◎よくかんで食べましょう

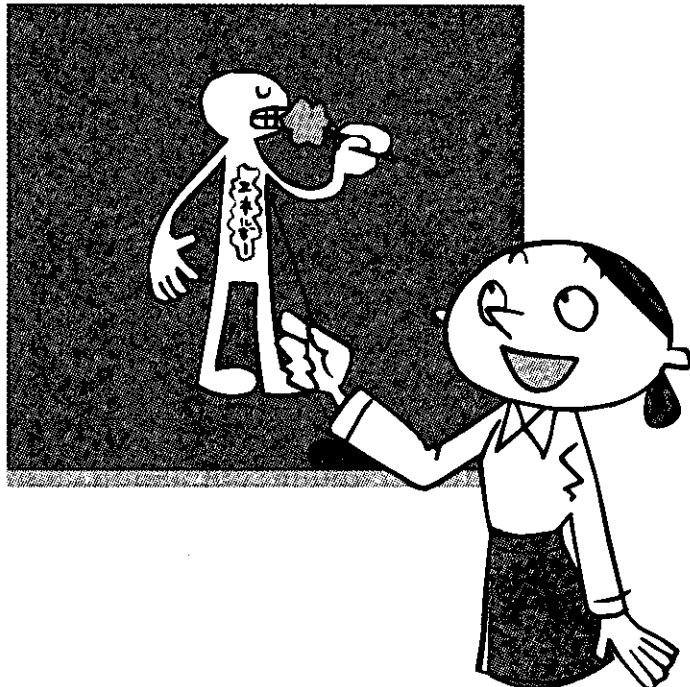
.....
※健康的な長寿を実現するためには、1日30種類の食品をとり、30
回ずつかんで食べましょうといわれています。

あなたの今の**身長**

あなたの今の**体重**

cm

kg



食生活のふりかえりシート

あなたはいつもどのような食生活を送ってますか？

		月 日()	月 日()	月 日()
献立	朝			
	昼			
	夜			
	何種類の食品をとりましたか？			
	栄養はどうでしたか？			
	体調はどうでしたか？			
	薬は飲めましたか？			
	外出、運動はどうでしたか？			

○ 良い △ まあまあ × イマイチ

1日に必要な栄養量のめやす

あなたに必要な**エネルギー**

_____ キロカロリー

あなたに必要な**たんぱく質**

_____ グラム

_____ キロカロリー

あなたに必要な**糖質**

_____ グラム

_____ キロカロリー

あなたに必要な**脂質**

_____ グラム

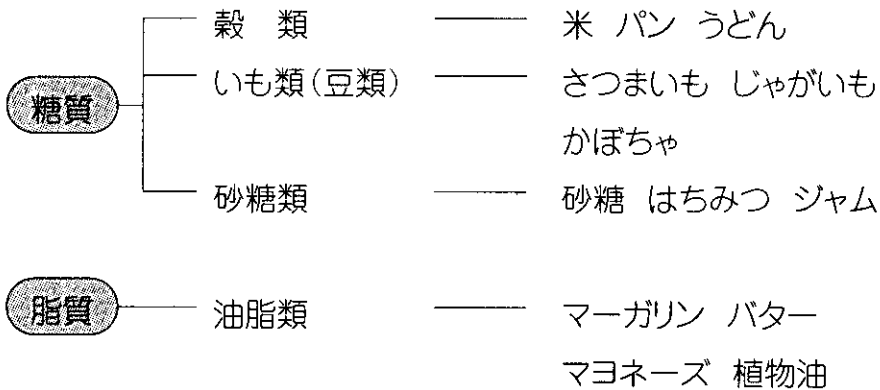
_____ キロカロリー

食べ物で体はつくられます

いろいろなグループから選びましょう

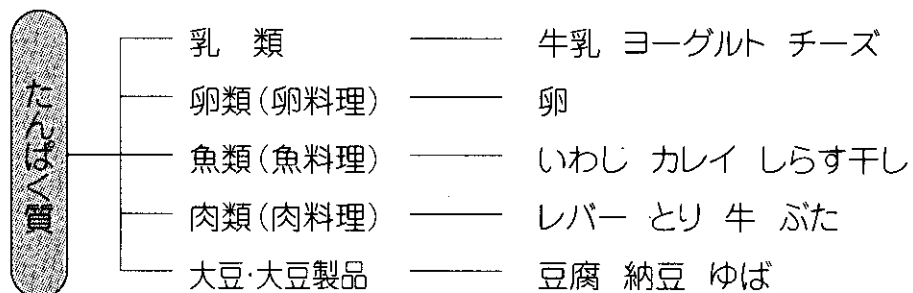
エネルギー・体温のもと

(例)



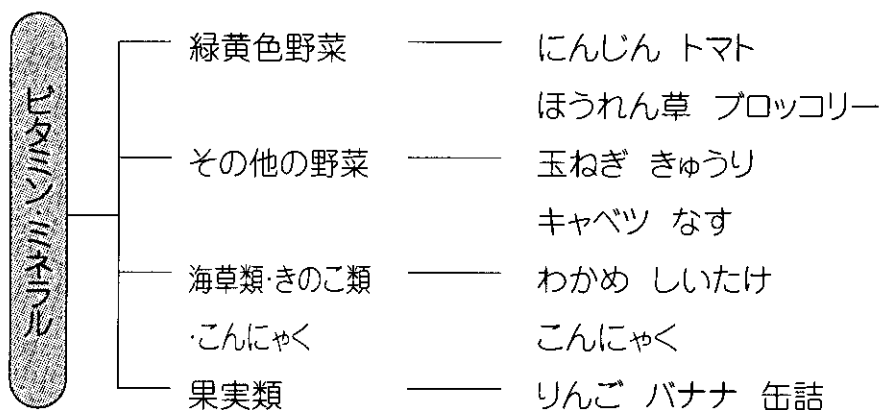
血液・筋肉のもと

(例)



体の調子を整えるもと

(例)



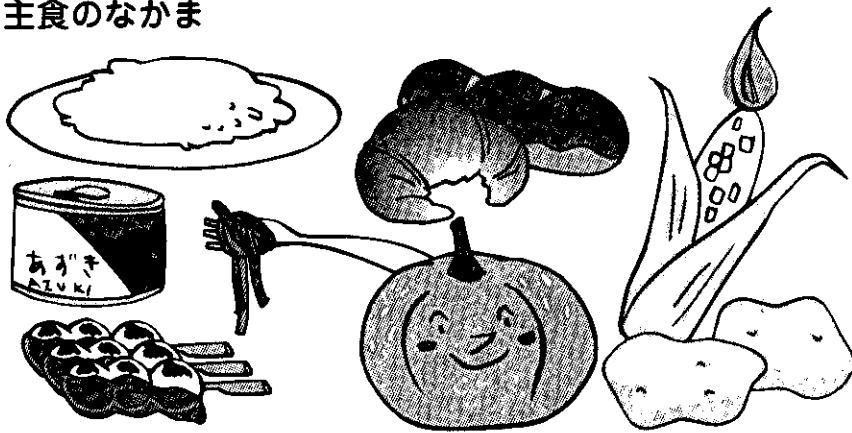
調味料・香辛料 ——— 塩 みそ しょうゆ

糖質について

糖質の多い食品の例

- ごはん、雑炊、おかゆ、もち、みたらし団子
- うどん、そば、そうめん、スパゲッティ、パン
- シリアル、コーンフレーク
- かぼちゃ、里芋、じゃがいも、さつまいも、やまいも、とうもろこし、でんぷん、あずき

主食のなかま



例 代表される食品の
目分量(1日分)

- 食パン…6枚切り1枚
- めん…220グラム
- ごはん…220グラム
- じゃがいも…
50グラム(中1/2個)

あなたの1日の目安量

朝／

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

夕／

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

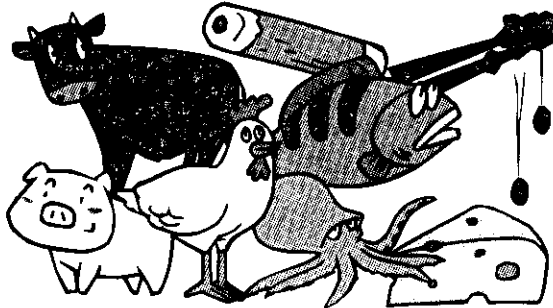
.....

たんぱく質について

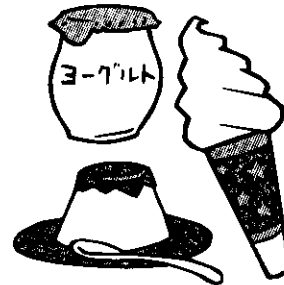
たんぱく質の多い食品の例

- 魚、ちくわ、はんぺん、ツナ缶、しらす干し、貝、いか、たこ、えび、かに、かまぼこ
- 肉、ハム、ソーセージ、レバー
- 豆腐、高野豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げ
- 卵、茶碗蒸、チーズ、ピザ
- 牛乳、グラタン、シチュー、ヨーグルト、生クリーム、アイスクリーム、プリン、シェーク、ババロア

卵・肉・魚のなかま



乳のなかま



例 代表される食品の
目安量(1日分)

あなたの1日の目安量

- 魚…100グラム(1切れ)
- 牛肉(赤身)…
100グラム
- 卵(鶏卵)…
50グラム(1個)
- もめんどうふ…
100グラム(1/3丁)

朝／

昼／

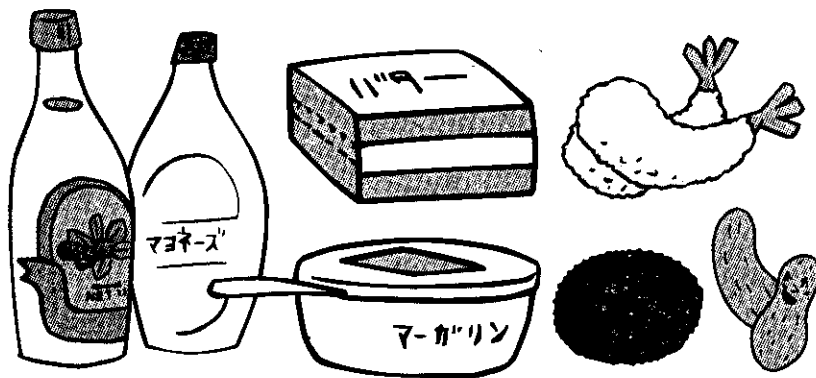
夕／

- 牛乳…200cc
- ヨーグルト…1ヶ

脂質について

脂質の多い食品の例

- サラダ油、オリーブ油、バター、マーガリン、ベーコン、マヨネーズ
 - 天ぷら、フライ
- 油のなかま



例 代表される食品の
目安量(1日分)

- 植物油…20グラム
(大さじ軽く2杯)

あなたの1日の目安量

朝／

.....

.....

.....

昼／

.....

.....

.....

夕／

.....

.....

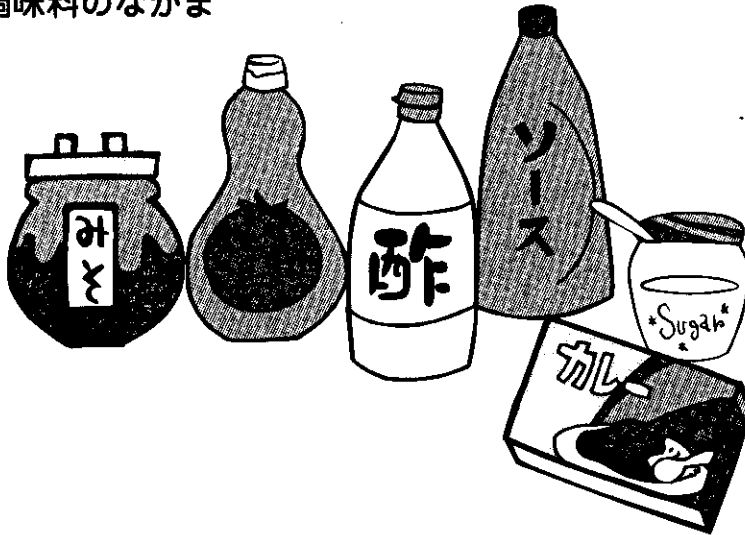
.....

調味料

食品名

- しょうゆ、さとう、酢、酒、みりん（さとう+酒）、みそ、ソース、カレーのルー、ケチャップ

調味料のなかま



.....

例 代表される食品の
目分量(1日分)

- 砂糖…6グラム
(小さじ2杯)
- みそ…12グラム
(小さじ2杯)

あなたの1日の目安量

朝 /

.....

.....

昼 /

.....

.....

夕 /

.....

.....

栄養と免疫^{めんえき}

誰もがもっている自己治癒力

(1) 機能的な防衛構造

●皮膚・粘膜の免疫力

エネルギー・タンパク質・ビタミンA・ビタミンE・葉酸

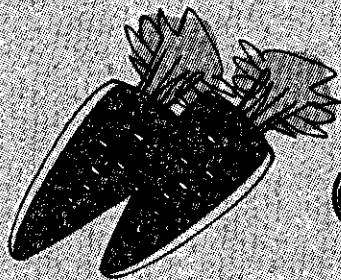
(2) 細胞システムによる免疫力

●ナチュラルキラー細胞等

ビタミンC・ビタミンB₁₂・鉄・エネルギー・タンパク質

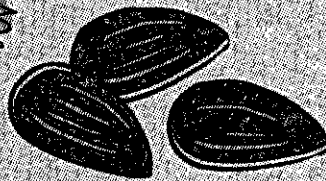
(上記の栄養素を多く含む食べ物)

にんじん



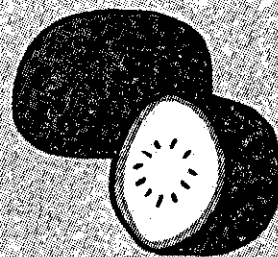
ビタミンA

アーモンド



ビタミンE
マグネシウム

キーウイ



ビタミンC

生まれてから獲得する免疫力

(1) 液性免疫

- Bリンパ球（抗体・メモリー細胞）

エネルギー・タンパク質・ビタミンB6・葉酸・セレン
亜鉛・マグネシウム

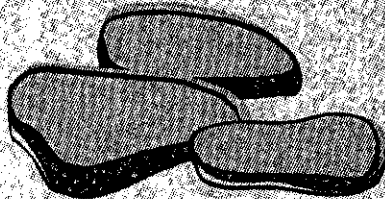
(2) 細胞性免疫

- Tリンパ球 ●ヘルパー（T4/CD4） ●サイトトジック
- サプレッサー

エネルギー・タンパク質・ビタミンB6・B2・ビタミンA
E・B12・葉酸・亜鉛・鉄・セレン

（上記の栄養素を多く含む食べ物）

レバー



鉄、ビタミンB2、
ビタミンB6、ビタミンB12、
ビタミンA、葉酸、亜鉛、
たんぱく質

かき



銅、亜鉛、鉄、
マグネシウム、ビタミンB12、
たんぱく質

感染症と栄養の関係

- (1) 代謝過度→エネルギーをたくさん消費する
- (2) 消化・吸収障害→栄養になりにくい
- (3) 代謝変調→栄養になりにくい
- (4) 口腔内、消化器官障害→食べられない、栄養不足

- ・ 感染後、早い時期から、必要栄養量は増加している。
- ・ 栄養不良をおこしやすい疾病。
- ・ 体のたんぱく質量は免疫機能に影響する（体脂肪量は関係しない）。



感染症の場合の栄養基本

- (1) 高たんぱく質
- (2) 高エネルギー
- (3) 高ビタミン・ミネラル



免疫機能に影響する主要な栄養素

栄養素	機能
ビタミンA	免疫機能の維持。 皮膚・粘膜・目を正常に働かせる。
ビタミンB1	疲労回復、糖質・たんぱく質・脂肪の代謝関与。
ビタミンB2	健康な髪、爪、肌をつくる。口内炎予防と回復。
ビタミンB6	たんぱく質、脂質の代謝に不可欠。 抗アレルギー作用。
ビタミンB12	神経のはたらきを正常に保つ。赤血球産生に関係。
ビタミンC	血管・皮膚・粘膜・骨を強くする。抗ウィルス作用。ストレスや疲労の回復。
ビタミンE	血管を丈夫にする。生殖機能維持。老化を遅らせる。体内での抗酸化作用。
亜鉛 (Zn)	免疫機能維持。感染症予防。味覚・嗅覚の維持。
セレン	抗体産生を促し、免疫機能を高める。 発がん抑制作用。
葉酸	赤血球産生に関係。抵抗力をつける。口内炎予防。
鉄 (Fe)	体内で酸素運搬。病気に対する抵抗力をつける。

源 泉

レバー、うなぎ、チーズ、にんじん、春菊、ほうれんそう、にら、かぼちゃ、マンゴー

肉類、レバー、うなぎ、たらこ、大豆、ピーナッツ、枝豆、栗

うなぎ、レバー、牛乳、豆類、肉類、納豆、アーモンド

肉類、レバー、まぐろ、さんま、さけ、さば、いわし

あさり、かき、レバー、さんま、いわし、さば

グアバ、いちご、キウイ、ブロッコリー、オレンジ、グレープフルーツ、みかん、菜の花

植物油、うなぎ、小麦胚芽、かぼちゃ、ピーナッツ、ひまわりの種、松の実

レバー、かき、ほたて貝、卵黄、アーモンド、そば粉

いわし、かれい、ねぎ、かき、玄米、牛肉

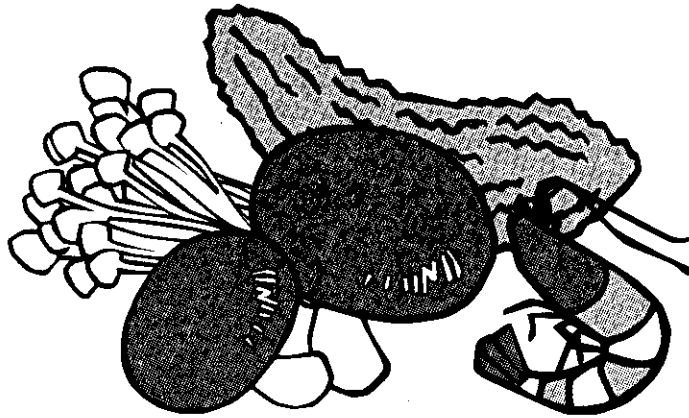
肉類、レバー、ブロッコリー、ほうれんそう、オレンジ、メロン、大豆

肉、レバー、卵、ひじき、はまぐり佃煮、かき、あさり、高野豆腐、ほうれんそう

免疫力を上げるために

免疫力を強化する成分を含む食品

- しいたけ えのきだけ・まいたけ
→免疫力、抗がん作用を増強
(レナチナンという成分に含まれる)
- エビの殻・カニの殻
→免疫力強化作用
(殻のキチン質に含まれる。さくらえび<干えび>や殻を丸ごと
食べられる料理がよい)
- にがうり
→免疫力を上げる効果
(加熱してもビタミンCがこわれにくい)



Recipe



にがうりの炒めもの

◆ 材料 (約1人分) ◆

豚肉……………30g
にがうり…… 1/3~1/2本
さくらえび (干えび) ……
 大さじ3くらい
卵……………1/2~1個
塩・こしょう……………適量
油……………適量

①にがうりをたて1/2に切り、スプーンで中のわたと種を取り除く。せん切りに (うすく) 切って、③塩をひとつまみ沸騰した湯に入れ、さっとゆでる (約1分) 又は④塩もみする。

②フライパンに油をしき、水気をきった①と豚肉をいため、最後に桜えびをいれ、塩・こしょうで味をつける。

③溶き卵を入れ、とじる。



※さくらえび…えびやかにの殻に含まれる成分が免疫力を強化。