

# 栄養コンサル（オプション）のまとめ

リップル ハナコ 様 (48歳) 実施日：2023年4月1日（土）13:00～13:30

## 基本情報

両膝痛改善希望

43歳頃より膝痛

整形外科 2020年6月に受診、レントゲン撮影したが、特に診断名はなし

身長 158 cm、体重 52 kg、BMI=20.8

健康診断で少し LDL コレステロールが高いと指摘を受けたことがあるが、現在治療中の病気や内服なし

## リップル ハナコさんからのご質問

膝痛改善の為に足の筋肉をつけたいが、どんな食事をすればよいかを知りたい

## 写真から推測したタンパク質量と課題

### 朝食

タンパク質：ハム 3g、玉子 6g、ヨーグルト 5g、パン 5g 計 19g

野菜不足

### 昼食

タンパク質：サンドイッチ（ミックス）11g 計 11g

野菜不足

### 夕食

タンパク質：酢豚 16g、ご飯 3g 計 19g

野菜不足

1日の摂取たんぱく質量 49g 程度と推測  
52～63g のタンパク質量は必要

タンパク質摂取量が少ない

ビタミン C の摂取を意識する（果物 100～200g の摂取）

間食は週に 3 回程度でクッキー 3 枚とブラックコーヒー程度 ←OK

LDL コレステロール上昇に対し ←オメガ 3 系の油、食物繊維を増やす

## 栄養バランスをさらに整えるためのご提案

- 1、毎食のタンパク質量をもう少し増やす（主菜）
- 2、毎食の野菜、海藻、きのこの量を増やす。2皿（副菜）
- 3、脂質異常症（LDL コレステロール）対策として、青魚やオメガ 3 の油を積極的に摂取する（青魚、エゴマ油、アマニ油、EPA、DHA）サプリよりも油をお勧め

栄養コンサルのご利用、ありがとうございました。益々のご健康を祈念しております。

管理栄養士：八木香里