4月　栄養課だより

～4月の 行事食「お花見弁当」～



～おしながき～
ゆかり御飯　天ぷら盛り合わせ
炊合せ　肉団子甘酢あんかけ
すまし汁　フルーツ

お花見









嚥下食も彩り豊かな
盛付けです♪

◎4月の集団栄養教室「高血圧症」◎



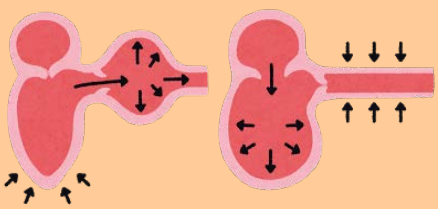
メニュー
桜えびと生姜の炊き込みごはん
ごまタップリ！鯖のごま味噌煮
新じゃがとアスパラのカレー炒め
トマトと菜の花のミモザサラダ
お豆腐スイーツ　～豆花～



今月は20名程の患者様が参加してくださいました！
薬剤師の先生からも高血圧症に関するお薬について分かりやすく
お話して頂きました♪皆さん、大変熱心にお話を聞いておられました♪
次回5月24日(火)の集団教室は「動脈硬化症」についてです。
外来の患者様もご利用いただけますので、詳細は病院まで
お気軽にお問い合わせください♪











○第３回 透 析 教 室 ○

今回の透析教室は6名の参加で、今回も皆さん和気あいあいとご意見を交換して頂きました♪
ミールタイムさんのお弁当も「薄味だけど、美味しいー！」と好評で皆さんペロリと完食されていました～！





【今月のひとこと豆知識】

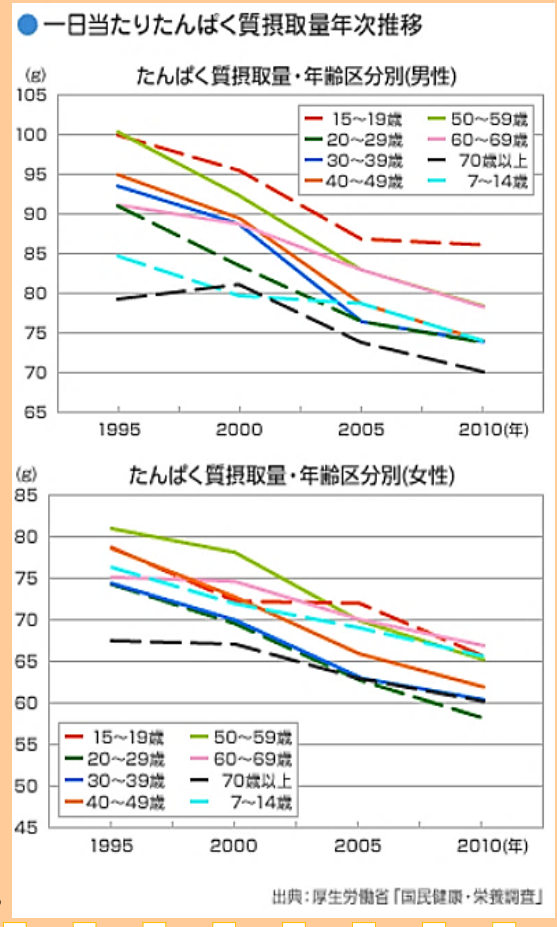
たんぱく質の話

　たんぱく質という栄養素、皆さんよく聞きますよね？このたんぱく質、かなり重要なんです！たんぱく質は三大栄養素のひとつで、人間が生きていくうえで特に重要な栄養素です。体重の約1/5を占め、血液や筋肉などの体をつくる主要成分であるとともに、酵素などの生命維持に欠かせない成分にもなります。また、エネルギー源として使われることもあります。
　たんぱく質の材料には、体の中でつくることができないもの（必須アミノ酸）もある為、私たちは毎日食べ物からたんぱく質を補給しなければなりません。

厚生労働省の国民栄養調査によれば、日本人の全世代でたんぱく質の摂取量が近年低下傾向となっています。
＜右図（meiji ホームページより抜粋）参照＞
日本は世界でも屈指の長寿大国で今後もさらに高齢化が進むと言われており、高齢者の栄養状態の低下が問題視されてきています。
4月の診療報酬改定でも、栄養指導の対象者に治療食が必要な方だけでなく、「低栄養」の方や将来的に「低栄養になるリスクがある」方に対する栄養指導への実施項目が加わりました。
高齢者の低栄養状態では何が問題かというと…

・免疫力の低下（易感染性）
・筋肉量の減少→転倒や骨折
　→寝たきり等で介護が必要な状態に（＊o＊）　など

自立度の高い元気な高齢者が減るということは、本人のQOLだけでなく、家族等の負担が増すことに繋がります。



これらを食い止めるためにも、毎食食事の際にはたんぱく質の豊富な食材（肉、魚、卵、大豆製品等）を取り入れる意識して下さいね♪

※腎臓病をお持ちの方はたんぱく質の量に気を付ける必要がある為、主治医へご相談下さい。









今月の栄養課

4/4（月）新入職オリエンテーションが当院会議室で行われ、各部署から日頃の業務内容について新入職スタッフに対して説明する時間が設けられました。

栄養課からは「栄養管理・NST について」主任の藤田栄養士より紹介させて頂きました！





皆さん熱心に聞いておられましたよ～★