

4月 栄養課だよ!



~4月の行事食「お花見」~



おしながき

桜御飯 盛り合わせ 天ぷら
炊合せ 和え物 なます
豆腐の木の芽味噌 花びら羊羹



特製飛び出す
桜カード♪

○4月の集団栄養教室「動脈硬化症」○



メニュー

雑穀パエリア 鯖のエスカベッシュ
バーニカウダサラダ
いろいろ豆のトマト煮込み
ヘルシーティラミス



今月は20名程の患者様が参加してくださいました m(_)_m

今回は特製地中海食ランチ♪ 目にも鮮やかなお弁当の内容に患者様からも歓声の音が!! o(>▽<)o

薬剤師の先生からは、動脈硬化症についてお薬はもちろん生活習慣全般についての詳しいお話しをして頂きました。

次回5月26日(火)の集団教室は「糖尿病」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♪



【今月のひとこと豆知識】



コレステロールについて



コレステロールと聞くと、皆さん悪者のイメージがあるのではないのでしょうか?

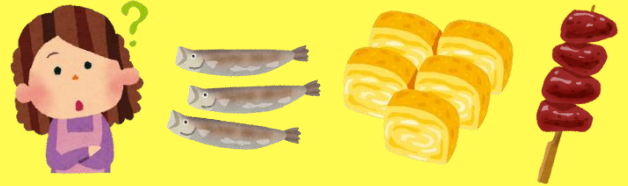
でもこの悪者のイメージのコレステロールも人間の体内では大事な大事な役割があるんですよー
o(>o<)o ((+◇+))



- ① 細胞膜をつくる
- ② ホルモンの原材料
- ③ 脂質の消化・吸収に必要な胆汁酸の原材料 など…



人間の身体にとって大切なコレステロールも高い状態が続くと、動脈硬化や脳梗塞のリスクは高まります。リスクを下げる為にも、数値を下げる必要はあるのですが…コレステロールの高い食品のみに控えていればそれで良いのでしょうか？？



このコレステロールの摂取量について動脈硬化学会より以下のような内容が最近発表されました。(日本動脈硬化学会HPより一部抜粋)

コレステロール摂取制限を行った場合、血中コレステロールが低下する人としにくい人があり、個体差が大きいことが知られている。

高値となった血中LDLコレステロールを減らすためには、生活習慣・運動・食事など包括的に修正することが大切であり、

コレステロール摂取のみを制限しても改善はほとんど期待できない。



ということつまり…

食事に関してはコレステロールの多い卵やイカ・タコ、レバー等だけを控えるようにすればよいのではなく、現代の食事の問題点でもある食物繊維の多い食材を増やす・油の質が良い青魚等を取り入れる等、様々な食材を取り入れてバランスよく食べることが大切ということです。

まずは御自身の食生活を振り返って頂き、偏って摂り過ぎている食材がないか、もしくは不足していないかを見直してみることから始めてみませんか？





今月の栄養課



4月より新年度となりましたので、NSTは新メンバーも加わり、新たなスタートを切りました！
今年度からは、脳外科部長・外科部長にもカンファレンス等に加わって頂き、各部署のより専門的な内容も含めたカンファレンスが期待されます☆

～栄養剤試食会の様子～



(前列左より)岩倉Dr. 井上薬剤師 山本Ns. 婦木Ns. 瓜生Ns.

(後列左より)森本管理栄養士 伊藤管理栄養士 川口ST 北村MSW 秋山Ns. 上里Ns.

河西Ns. 山口Ns. 米迫Ns. 火宮臨床検査技師 藤田管理栄養士(後列右より)

(敬称略)

