

10月 栄養課だよ！

○10月の 集団栄養教室「脂質異常症」○



～メニュー～

- ・炙りさばの押し寿司
- ・煮合わせ
- ・ほうれん草の磯香和え
- ・オレンジ



今月も約 10 名程の患者様が参加してくださいました m()m
今回は看護実習生と後で紹介する管理栄養士の実習生も見学されました。
日頃から食事に関わっている主婦の患者さんたちは、この教室を楽しみに
しておられたようで、質問もバンバンされていましたよ(^o^)



次回 11 月 20 日(火)の集団教室は「高血圧症」についてです！



今月の栄養課



管理栄養士のたまごさん 臨床実習記録



10 月半ば、武庫川女子大学と相愛大学から 2 名ずつの学生さんが臨床実習に来られました。また、広島
の比治山大学から 1 名給食実習に来られました。厨房業務の実践や、病棟での栄養管理・栄養指導の見学、
褥瘡回診やNST回診への同行、嚥下造影(VF)検査の見学、集団教室の実践等々盛りだくさんの内容でス
ケジュールを組ませて頂きました。緊張感をもちながらも、実習後半には質問もされ、とても熱心に取り組
まれていましたよ o(>▽<)o

VF 検査見学



委託会社さんと
一緒に厨房業務♪



集団指導実践編！



今後ますますの
ご活躍を応援しております！

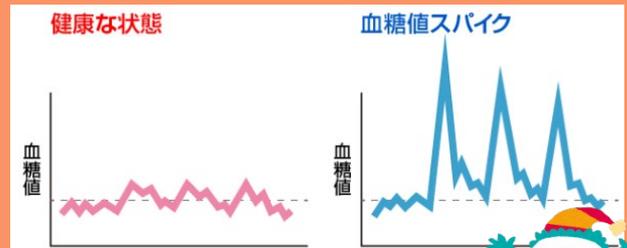
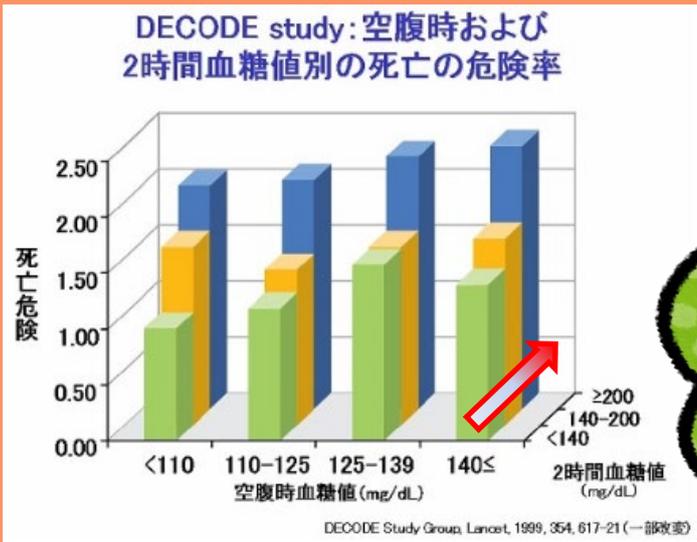


【今月のえいよう☆豆知識】



現代人の新たな脅威！！「血糖値スパイク」ってご存知ですか???

今回は、最近テレビや雑誌でも取り上げられている「血糖値スパイク」について少しご説明します。血糖値スパイクとは、食後に血糖値が急上昇し、その後急降下する症状のことをいいます。これを放置していると、心臓病などの血管の病気や認知症やがんなどの合併症を生じやすいことがわかっています。



食後 2 時間血糖値が高いグループは空腹時血糖値がそれほど高くなくても死亡リスクが高い!! (・□・)

糖尿病が慢性的に血糖値が高くなる病気であるのに対して、血糖値スパイクは食後のタイミングで急激に血糖値が上がり、空腹時になると正常(またはそれに近い)数値まで下がります。その為、食後から時間をおいた状態で実施される健康診断では、発見するのが難しいとされています。気になる方はかかりつけ医に相談してみましょう♪



そもそも、なぜ血糖値スパイクが起きるの？



元来、日本人はインスリン(膵臓から出る血糖値を下げるホルモン)が出にくい人種といわれています。こうした体質であるにも関わらず、血糖値が上がりやすい食生活(糖質が多い等)を続けると、膵臓はいつも働きすぎの状態になります。また年齢とともに、インスリンを分泌する能力は下がっていく為、生活を改善し、血糖値スパイクを予防することが大切です。

POINT



一食事・生活のポイント

- ① 野菜→肉や魚などのたんぱく質→炭水化物の順に食事を摂る(嗜好品含め、糖質に偏った食習慣にならないように)
- ② 活動量を上げる(デスクワークの多い仕事の人は特に要注意)

