

9月 栄養課だより



9月の活動報告

~9月の 行事食「十五夜」~



うさぎの形の
ようかん😊

おしながき

- ・ご飯
- ・さんま塩焼き
- ・炊き合わせ
- ・味噌汁
- ・お月見ようかん



お月見

○9月の集団栄養教室「糖尿病」○



おしながき

- ・食物繊維たっぷり！
胡麻ひじきご飯
- ・秋刀魚の油淋ソース
- ・きのこたっぷり中華炒め
- ・豆腐とわかめのサラダ
- ・枝豆ゼリー！？



今回は「糖尿病」をテーマに、基本的なバランスの良い食事の話や間食の摂り方、食事回数と血糖値の関係など、糖尿病の食事療法についてお話させていただきました。クイズを交えたり、こちらから質問させていただきたいと、参加している皆様にも楽しく聞いてもらえるよう工夫をしています。退院後すぐに実践できる内容となっていますので、普段の生活の中で取り入れていただければと思います。



院外活動

★第53回 なにわNST倶楽部に参加しました！★

9/20(木)に開催された「第53回 なにわNST倶楽部」に参加しました。この中で、神戸市立西神戸医療センター 消化器内科 井谷智尚先生より「PTEG(経皮経食道胃管挿入術)の実際」についてご講演がありました。

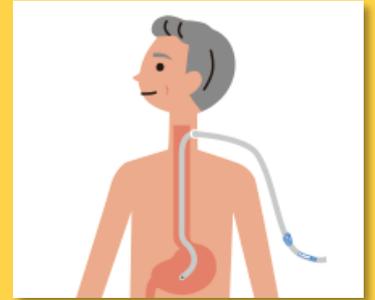


PTEGとは？

PTEGとは、首から食道に瘻孔を開けて、その穴にチューブを通して先端を胃あるいは腸に留置することです。

チューブから栄養剤を流して栄養の手段として使用される以外にも、癌性腹膜炎による腸閉塞などに対して、腸管減圧ルートを確保する方法としても実施されているとのこと。

当院では実施されていない手段ですが、栄養補給を行う手段の1つとして知識を向上させることができました。



※住友ベークライト株式会社HPより引用

えいようラム

～高血圧症と塩分～

高血圧症の食事療法として一般的によく知られている『減塩』ですが、今回塩分の多い食品としてよく挙げられる『ラーメン』のエネルギーと塩分についてご紹介したいと思います！
平成29年の日本人の塩分摂取量は平均1日10g程度と言われています。
それと比較すると...やっぱり多いですね(*_*)

外食・既製品のラーメンの塩分量



天下一品
こってり
エネルギー:949kcal
塩分 :6.4g



スガキヤ
ラーメン
エネルギー:379.1kcal
塩分 :6.7g



幸楽苑
豚バラチャーシューメン
エネルギー:859kcal
塩分 :9.2g



日清カップヌードル
シーフードヌードル
エネルギー:323kcal
塩分 :4.8g



サッポロ一番
みそラーメン
エネルギー:445kcal
塩分 :5.6g



日清ラ王
香熟コク味噌
エネルギー:433kcal
塩分 :6.7g



明星食品
チャルメラしょうゆ
エネルギー:321kcal
塩分 :5.6g



日清
チキンラーメン
エネルギー:377kcal
塩分 :5.6g



エースコック
スーパーカップ ぶたキム
エネルギー:473kcal
塩分 :7.7g