

11月 栄養課だよ!



～11月の行事食「行楽弁当」～



おしながき

炊き込みごはん 鮭の揚げ浸しきのご添え
炊合せ さつまいも金平
りんごのコンポート乗せゼリー



お弁当箱に
ラッピング♪



○11月の集団栄養教室「脂質異常症」○



メニュー

- ・玄米入り根菜おこわ
- ・青魚の油淋ソース ・ヘルシー中華炒め
- ・シャキシャキ海藻サラダ
- ・ずんだムース



今月も30名程の患者様が参加してくださいましたm(_)_m 脂質異常症がテーマなのに、中華弁当?!…でも大丈夫(笑)栄養士が工夫を凝らした内容ですから(*_*)しかもおいしいんです!

検査技師の先生からは、動脈硬化の模型等を基に解りやすくお話し頂きました。

次回 12月16日(火)の集団教室は「高血圧症」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♪

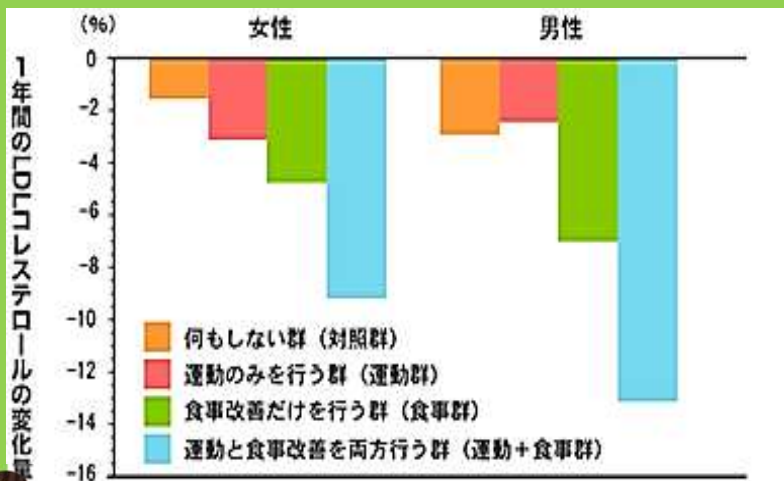


【今月のひとこと豆知識】

—運動と食事の相互作用—

皆さん、会社等の健康診断の結果でコレステロールが高め…なんてことを指摘されたことはありませんか? コレステロールの多い食品を控えること等**食事**を気を付けることも大切ですが、右のグラフのように、**+運動**をすることで、より一層効果が発揮されるんです!

寒くて外に出るのがツライ季節ですが、日常生活に少し運動を取り入れて、健康な身体を手に入れましょう♪



Stefanick ML et al. N Engl J Med 1998; 339:12-20より改変



今月の栄養課



毎週金曜日は…職員イベント食の日

11月のテーマ:「日本のご当地丼」



11/7(金)

中津からあげ丼 団子汁
関アジ? オランダ漬け サラダ
温泉まんじゅう



11/14(金)

福井ソースかつ丼 越前おろし蕎麦
黒ゴマ豆腐 ぶっかけ煮 サラダ
でっち羊かん風



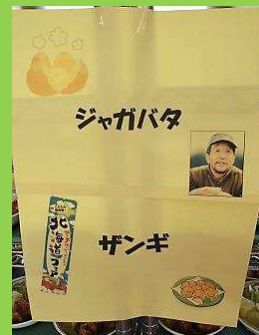
11/21(金)

北海道豚丼 ジャガバタ
旭川ラーメン ザンギ
レアチーズケーキ



11/28(金)

石川かにちらし かき揚げ温蕎麦
湯葉入白和え まんじゅう



次回予告



テーマ：世界の麺食

実施日	献立名
12/5(金)	<中国>担担麵 天津唐い合わせ 糸寒天とさうじりと鶏肉の三杯粉 マンゴープリン
12/12(金)	<イタリ>社ナス・葱・トマトスパ ポテトジュ／ペース ナポリピザ ティラミス

栄養課 NEWS



糖尿病予防キャンペーン&なら糖尿病デー2014

の1F展示ブースに当院管理栄養士参加してきました！

奈良県文化会館にて、奈良県糖尿病協会主催のもとで糖尿病のイベントが開催されました。糖尿病についての講演や寸劇、血糖測定や運動・薬剤・栄養相談ができるブースも設けられ、糖尿病をお持ちの方や興味のある方等、大勢の方が参加されて大盛況☆☆☆

当院からは、管理栄養士3名が「塩分」の展示ブースを担当させて頂きました！

目には見えない食品の塩分量を見える化し、参加者の方々に触って・見て、実感して頂く媒体を作成しました。(コチラ↓↓)



第50回全国糖尿病週間行事

糖尿病で肝腎なこと それは予防です。あなたの肝・腎は大丈夫ですか。

日時 2014年 11月30日(日) 11:00~16:30

場所 奈良県文化会館(小ホール・集会室) ●参加申し込み不要 無料・ウォークラリーは無料申し込みが必要です

11:00~13:30

- 身体測定・血糖値測定・フットチェック・脂質検査・尿糖検査・尿蛋白検査
- カンバーモンショーマップ ●患者会(パネル展示)
- 立派相談・栄養相談・運動相談・薬剤相談
- 運動療法【糖尿病患者さんは転びやすいって本当?】

講演会

13:30~16:10

- 基調講演 講師：奈良県立医科大学 第3内科学教授 吉野 仁志 「糖尿病で肝腎病? 避けておきたいその関係」
- 特別講演 講師：日本糖尿病学会理事 金沢女子医科大学名誉教授 高木 安彦 「糖尿病と腎障害 大切な腎臓を守る」

ウォークラリー(参加無料)

- 定額300円 ●コース長約3km ●雨天の場合は、中止になります
- 申し込み方法 奈良県文化会館事務局 FAX(0743-62-5582)に返信してください
- 詳細については会報掲載の申し込み用紙をダウンロードしてください
- なお申し込み用紙は、各医療機関にて配布しております

糖尿病予防キャンペーン & なら糖尿病デー2014

11月14日は「世界糖尿病デー」

●入場無料

主催：公益財団法人 日本糖尿病財団 奈良県糖尿病協会



塩分の媒体に興味を持たれた皆さんも、「え、こんなに塩分が入っている?!?!」「私これ好物だから、いっぱい食べてるわぁ〜」と目を丸くして驚かれた様子で、これからは少し控えめにしなきゃ!とつぶやきなら帰っていかれましたよー (>▽<)

★ご報告★

平成27年1月10日(土)・11日(日)

第18回 日本病態栄養学会 年次学術集会



2015年 1/10(土)・11(日)京都で開催される

「第18回日本病態栄養学会年次学術集会」において、

ポスター発表させて頂くことになりました！



演題テーマ:

NST 介入により褥瘡治療ガイドラインに沿った適正栄養量投与後、
低栄養改善と褥瘡治癒が可能となった一例

<主治医脳外科西村院長&NSTメンバー>

《今月のセミナー参加状況》



日付	セミナー名
11/15(土)	関西栄養管理技術研究会 「栄養管理におけるチーム作り～各職種の視点～」
11/28(金)	第1回関西心不全栄養療法研究会 ・NCVCにおける心不全症例へのNSTの関わり方 ・心不全の栄養管理～何に気をつけてどう実践するか～

