

11月 栄養課だよ！《特大号》



～11月の行事食「行楽弁当」～



～おしながき～
 ごはん 天ぷら盛り合わせ
 炊合せ おかか和え
 林檎のコンポート入セリー



秋の特製
 行楽弁当ー♪

○11月の 集団栄養教室「血液透析」○



～メニュー～
 スパイシーポークカツカレーセット
 &
 お手軽コンスープ、簡単アップルパイ



今回の集団教室の昼食は“ミールタイム”さんで実際に販売されているお弁当を提供させて頂きました。味はもちろん、見た目やボリュームもあり、参加された患者様も大変満足されておられるようでした！

次回 12月22日(火)の集団教室は「高血圧症」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♪



塩分
6%





【今月の栄養☆豆知識】



～さかなのはなし～

魚には動脈硬化予防などに良いとされるn-3系多価不飽和脂肪酸が含まれていることは有名ですが、良い脂肪であったとしても高エネルギーとなるので、たくさん食べ過ぎると体重を増やしたり血糖値を上昇させてしまいます。一方で適量であれば主に肝臓に作用してインスリンの効きを良くすることにより、血糖値を改善する可能性が報告されています。

EPA や DHA はどんな魚に多いのか？

一般に、同じ魚でも旬の魚には多くのEPA(エイコサペンタエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれます。そして、さんまやさばだけでなく、ぶりやたい、さけ、うなぎにも多く含まれることが知られています。

なお、まぐろはEPA、DHAが多く含まれているイメージですが、実際の含有量は意外と少ないのです。

	n-3 PUFA(g)	エネルギー(kcal)
さんま	3.95	310
ぶり	3.35	257
いわし	3.16	217
銀さけ	2.87	293
うなぎ	2.56	204
たい	2.05	194
いか	0.27	88
まぐろ	0.25	108
ほたて	0.12	72
たこ	0.11	76
たら	0.07	77

(可食部100g当たり)

図1 n-3系多価不飽和脂肪酸(n-3 PUFA)含有量

魚食と血管の関係



糖尿病患者様に1日3gのn-3系多価不飽和脂肪酸を4週間続けて食べてもらったところ、血管内皮機能(※)がとても良くなることができました。また、不思議なことに、その後4週間はあまり食べなくても血管内皮機能の上昇は保たれていました。つまり、しっかり食べると食べない期間があっても、効果が持続しているのです。この内皮機能の改善が血管を若く保つことに有効ではないかと考えています。

※血管内皮機能とは…血管内皮細胞の機能のこと

この細胞は全身をめぐる血管の最内層にある細胞で、血管の健康状態を維持するのにとても重要な役割を果たしています。血管に働きかける因子を放出しており、血管壁の調節を行っています。(収縮や弛緩、炎症細胞の接着、血管透過性、凝固系等) この機能は、生活習慣病などにより機能が低下します。機能が低下した状態が続けば、動脈硬化の進展やフランク(脂質の塊)の不安定化を引き起こします。





今月の栄養課



第51回全国糖尿病週間行事 なら糖尿病デー2015

が奈良県の奈良県社会福祉総合センターで開催され、当院からは腎臓病や塩分の媒体とともに藤田管理栄養士が参加してきました！



第51回全国糖尿病週間行事
なら糖尿病デー2015

テーマ「糖尿病と腎臓の関係は？
eGFRとアルブミン尿を覚えよう！」

2015年11月22日(日) 入場無料
会場：奈良県社会福祉総合センター（橿原市 橿原駅前駅近く）
橿原市区域内を3km歩きまわす

午前の部 10:00～11:30（雨天中止）定員30名（事前申込）
橿原神宮ウォークラリー

午後の部 13:00～16:00（受付12:30～）
第1部 プースでのイベント
6つの糖尿病教室（詳細については募集要項をご覧ください）
第2部 大ホールでのイベント
栄養士による糖尿病劇場
会場参加型「糖尿病と腎臓病」クイズ

特別講演 「糖尿病からあなたの腎臓を守るために
eGFRとアルブミン尿を覚えよう！」
国立大淀病院 副院長 川野賢弘 先生

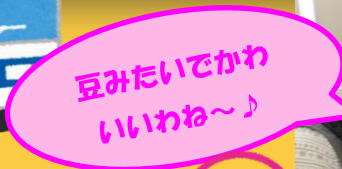
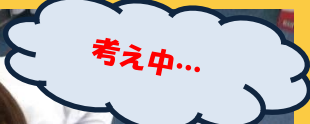
11月14日は「世界糖尿病デー」

昨年も参加させて頂いたイベントですが、今年は少しテーマを変えて糖尿病の合併症の一つである腎臓病をテーマにした媒体も作成してみました♪

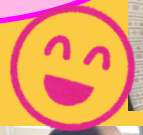
ステージごとの腎臓の変化を目で見て、触れて分かる媒体にしました。奈良県にちなんで、近鉄の5つの駅を5段階のステージに見立て、難波駅から列車が進む＝病気も進行するといった工夫もしてみましたよ～o(//▽//)o 昨年同様もちろん全て管理栄養士たちの手作りです。参加者の方々からも大好評で、自分の病院でもこの媒体を作りたい！とのお声も！！



外来展示しています



市立奈良病院 糖尿病内科部長
藤田 又弘先生



触ってみてよ～





御報告!



2016年 1/9(土)・10(日)横浜で開催される



「第19回日本病態栄養学会年次学術集会」

および



2/25(木)・26(金)博多で開催される



「第31回日本静脈経腸栄養学会学術集会」において、

NSTより一般演題発表させて頂くことになりました!

演題テーマ:



第19回病態栄養学会

★胃内停滞時間考慮の経腸栄養管理が栄養改善に奏功した一例

(筆頭演者:藤田知叡管理栄養士 主治医:脳外科 池永透 Dr.)

第31回静脈経腸栄養学会

☆重症褥瘡におけるリンク看護師のかかわり

(筆頭演者:山口郁恵看護師 主治医:外科 龍田健 Dr.)

★中鎖脂肪酸投与の有用性

(筆頭縁者:藤田知叡管理栄養士 主治医:脳外科 土居温 Dr.)

☆NSTによる地域連携の取組み

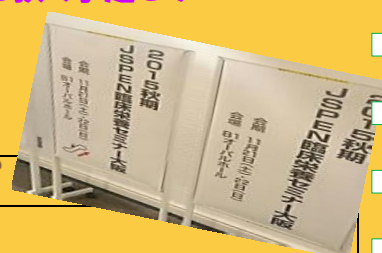
~多発性褥瘡患者に対し早期栄養管理を行い治癒に至った一例から~

(筆頭演者:伊藤真紀管理栄養士 主治医:整形外科 小田明彦 Dr.)

発表の様子や内容につきましては、来年の栄養だより2月号に掲載させて頂く予定です!

お楽しみに♪(*>▽<*)/

《今月のセミナー参加状況》



日付	セミナー名
11/21、22(土、日)	2015 秋期 JSPEN 臨床栄養セミナー大阪

