

# 12月/1月 栄養課だより <冬の特大号>

あけましておめでとうございます。  
 昨年は大変お世話になりました。  
 本年もどうぞよろしくお願い致します。  
 2017年も良い1年となりますように。



~1月の行事食「正月」~



## 1/1朝 おしながき

- ・ご飯
- ・盛り合わせ  
(卵焼き・鮭・数の子)
- ・雑煮



## 1/1昼 おしながき

- ・赤飯
- ・盛り合わせ  
(煮しめ・寿蒲鉾・  
菜の花の和え物・  
黒豆・栗きんとん・  
ごま豆腐・なます・  
果物)





大吉



### 1/1夕 おしながき

- ・ご飯
- ・チキン二色巻き
- ・紅白菊花大根
- ・かに入り茶碗蒸し
- ・春菊の和え物



### 1/2昼 おしながき

- ・ご飯
- ・海老千り
- ・肉団子の甘酢あんかけ
- ・チンジャオロースー
- ・桃まん
- ・サラダ



おしながき

### ○12月の集団栄養教室「糖尿病」○

#### おしながき

- ・雑穀パエリア
- ・ヘルシーサラダ
- ・ヘルシー肉団子
- ・コーヒーゼリー



12月は糖尿病がテーマでした。

お弁当のおかずの内容はそれぞれエネルギーが高くなりすぎないように工夫されています。また、普段の生活の中でバランスの良い食事を実践しやすいようランチョンマットにバランスシートを用いています。講義の内容は糖尿病の食事内容が中心ですが、糖尿病の食事は健常な方にとっても理想の食事であるため、是非多くの方々に実践していただきたいと思っております！！

## ○1月の集団栄養教室「脂質異常症」○



### おしながき

- ・食物繊維たっぷり！  
ごまひじきご飯
- ・サバの油淋ソース
- ・きのこたっぷり中華炒め
- ・まめまめ健康サラダ
- ・枝豆ゼリー

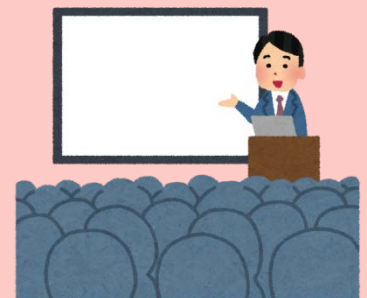
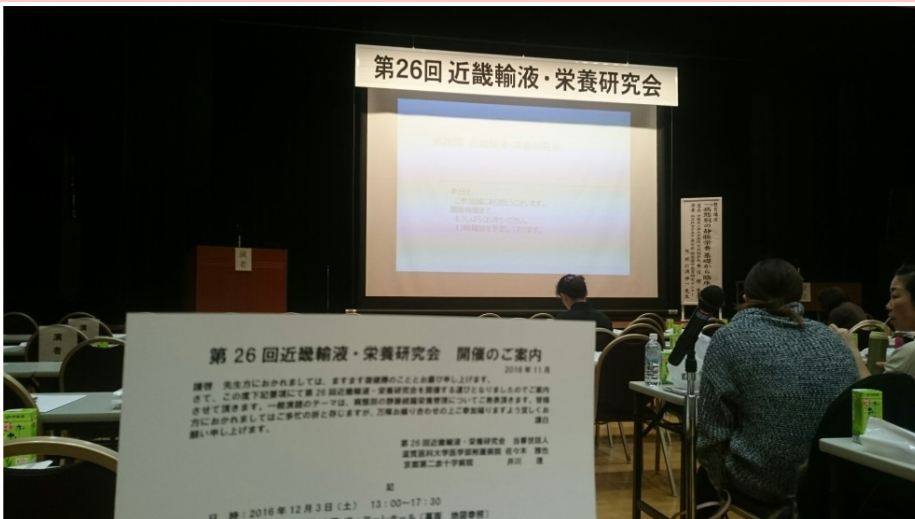
1月は脂質異常症がテーマでした。  
今回はたくさんの方にご参加いただき、16名の方にお話しをさせていただきました。管理栄養士からは脂質異常症の現状や食事の仕方についてをお話しし、患者さんも熱心に聞いておられました。



## 今月の栄養課



## ★第26回近畿輸液・栄養研究会に参加しました★



12/3(土)大阪で行われた第26回近畿輸液・栄養研究会に栄養課より1名参加しました。演題の1つとして患者さんの目標体重の設定方法についてお話しがありました。適正体重は患者さんによってさまざまであり、体質的にやせ形である場合なども考えられます。そのため、その患者さんのそれまでの体重の推移や食生活などを聞き取り、それぞれの適正体重を見極めていくことが大切です。



## ★病態栄養学会年次集会に参加しました！★

第20回日本病態栄養学会  
年次学術集会



2017年1月14日・15日に京都国際会館で開催された日病態栄養学会年次学術集会に栄養課から1名参加しました。

様々な病態での栄養管理の方法や症例検討会など最新の情報を入手し、とても興味深い内容でした。ここで得られたことを栄養課内でも共有し、日々の栄養管理に活かしていきたいと思えます！

## ★病棟での便の評価について基準を定めました！★

便の評価は日常業務の中で欠かせないものであり、医療スタッフによって毎日行われています。しかし、その便の評価をカルテ上に入力するときに、個々の主観が入ってしまうと一定の評価ができず、場合によっては適切な対応ができないことも起こり得ます。(経腸栄養剤変更の必要性の検討など)そこで当院では統一した評価が行えるように、**フリストルスケール**を基準としていくこととなりました。それによって誰にどの病棟で評価されても同じ評価となり、適切な対応が行えるようになっていくことを期待したいと思います。

非常に遅い (約100時間)  ↑  消化管の 通過時間  ↓  非常に早い (約10時間)	1	コロコロ便		硬くてコロコロの 塊糞状の便
	2	硬い便		ソーセージ状であるが 硬い便
	3	やや硬い便		表面にひび割れのある ソーセージ状の便
	4	普通便		表面がなめらかで柔らかい ソーセージ状、あるいは 蛇のようなとぐろを巻く便
	5	やや軟らかい便		はっきりとしたしわのある 柔らかい半分固形の便
	6	泥状便		境界がほぐれて、ふにゃふにゃの不定形の小片便 泥状の便
	7	水様便		水様で、固形物を含まない 液体状の便

**フリストルスケール**

## ★病棟のトロミ茶について見直しを行いました！★



試飲の様子

当院では、嚥下機能が低下している患者さんに提供するとろみ付きのお茶を「弱・中・強」の3段階で基準を定めています。しかし、今まで「強」のとろみの強度が強くなり、逆に飲み込みにくい状態となっていました。そこでSTさんを交えて基準を改定し、より安全なとろみ茶を提供できるよう見直しを行いました。そして各病棟で実際に試飲をしていただき、患者さんが飲んでいるものがどのようなものなのかを体験していただきました。適切なとろみ茶を提供するためにも、医療スタッフがとろみ強度を知っておくことはとても大切なことだと実感しました。

