

5・6月の栄養課だよ!



～5月の行事食「子供の日弁当」～



入院中でも**季節**を感じてくださいね♪

メニュー

豆ごはん 山菜おこわ すまし汁
道明寺揚げと野菜の天ぷら
菜の花のカニ和え 炊合せ
水ようかん

～6月の行事食「父の日居酒屋風弁当」～



♪入院患者様の様子♪
入院患者様数名でお弁当
を持ち寄り「女子会♪」と言
って食事を楽しまれました。



今回もカードは1枚1枚
栄養士の手作りで♡
開くとビックリ!花束に☆

◎5月の集団栄養教室「高血圧症」◎



塩分たったの2.0g弁当
桜海老としょうがの炊き込みごはん
鮭ときのこのホイル蒸し サラダ
そら豆とじゃがいものカレー風味炒め
春キャベツと油揚げのゴマ和え
豆乳パンナコッタ



【ひとこと豆知識】



高血圧の方は6g/日未満の塩分制限
が必要。麺類は塩分が多く含まれる食
品のひとつです!
例えば、おいしそうなのにラーメン。
汁まで飲み干せば、約8g含まれます
…(+o+) そこで、減塩のヒント→→→



汁を残せば約2.5gに減!!

○6月の集団栄養教室「糖尿病」○



* 血糖値にやさしい和洋折衷ランチボックス *

全粒粉クレープの北京ダック
 野菜たっぷりのおからサラダ
 抹茶あんみつ&マーヒュー粒餡(特殊治療食品)
 漁師風釜飯



【ひとこと豆知識】

野菜ジュースと野菜の違い



某メーカー
 【1日350gの野菜ジュース】

【栄養成分】			
【栄養成分表示: コップ1杯(180ml)当たり】			
エネルギー	75kcal	亜鉛	0.1~0.6mg
たんぱく質	1.7g	ビタミンA	420~1800μg
脂質	0g	β-カロテン	4720~15560μg
糖質	14.5g	ビタミンE	1.1~3.6mg
食物繊維	1.9~4.1g	葉酸	4~75μg
ナトリウム	24~224mg	ビタミンC	60~185mg
カルシウム	125mg	ビタミンK	10μg
鉄	0.1~1.0mg	シロ糖★	3.7~12.1g
マグネシウム	51mg	リコピン	13mg
カリウム	770mg	食塩相当量	0~0.6g



【1日350gの野菜】

Q: 野菜350gには食物繊維何g入っている?

野菜350gを真面目に食べると12g程度

野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。
 食後の高血糖を抑えるのは野菜を真面目に食べることが第一選択となります。

栄養指導でよく皆様からご質問いただくのが野菜ジュースです。

「野菜ジュース3本飲んだので、3日分の野菜をとったよ!」という方。

実は野菜と野菜ジュースの繊維量は3倍~6倍と全く違います。

野菜を食べることを第一選択にして、不足した日はトマトジュース or 野菜ジュースを飲む、ということにしましょうね。



今月の栄養課

6月より職員食堂をリニューアル♪

サラダバーやデザートを毎日つけて…。職員の皆様、日々の業務お疲れ様です!

お昼からのもうひと頑張りに、少しでもお力になりますように…



栄養課 NEWS

医者や看護師、パラメディカルが情報共有し合えればという思いから、

NST 委員会にて当院採用の濃厚流動食(経口・経腸)早見表を作成しました。

大きく見やすいサイズ、持ち歩き可能サイズの2パターンを作成！

【当院採用濃厚流動食(経口・経腸)一覧】										【当院採用濃厚流動食(経口・経腸)一覧】												
品名	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	品名	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	247-90 L-3	
特徴	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	
規格あたり	200ml	200ml	200ml	200ml	200ml	250ml	250ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	180g	300g	125ml	500ml	80g	15g	5.8g	13g	12.5g	
成分	エネルギー 200kcal たんぱく質 10.0g 脂質 4.4g 炭水化物 22.0g ナトリウム 100mg	エネルギー 200kcal たんぱく質 10.0g 脂質 4.4g 炭水化物 22.0g ナトリウム 100mg	エネルギー 200kcal たんぱく質 10.0g 脂質 4.4g 炭水化物 22.0g ナトリウム 100mg	エネルギー 200kcal たんぱく質 10.0g 脂質 4.4g 炭水化物 22.0g ナトリウム 100mg	エネルギー 200kcal たんぱく質 10.0g 脂質 4.4g 炭水化物 22.0g ナトリウム 100mg	エネルギー 250kcal たんぱく質 12.5g 脂質 5.5g 炭水化物 27.5g ナトリウム 125mg	エネルギー 250kcal たんぱく質 12.5g 脂質 5.5g 炭水化物 27.5g ナトリウム 125mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.75g 炭水化物 13.75g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.75g 炭水化物 13.75g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.75g 炭水化物 13.75g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.75g 炭水化物 13.75g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.75g 炭水化物 13.75g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 180kcal たんぱく質 9.0g 脂質 3.6g 炭水化物 18.0g ナトリウム 90mg	エネルギー 300kcal たんぱく質 15.0g 脂質 6.0g 炭水化物 30.0g ナトリウム 150mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.75g 炭水化物 13.75g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 500kcal たんぱく質 25.0g 脂質 11.25g 炭水化物 50.0g ナトリウム 312.5mg	エネルギー 80kcal たんぱく質 4.0g 脂質 1.6g 炭水化物 8.0g ナトリウム 40mg	エネルギー 15kcal たんぱく質 0.75g 脂質 0.3g 炭水化物 1.5g ナトリウム 7.5mg	エネルギー 5.8kcal たんぱく質 0.29g 脂質 0.116g 炭水化物 0.58g ナトリウム 2.9mg	エネルギー 13kcal たんぱく質 0.65g 脂質 0.26g 炭水化物 3.9g ナトリウム 19.5mg	エネルギー 12.5kcal たんぱく質 0.625g 脂質 0.25g 炭水化物 3.75g ナトリウム 18.75mg	
コメント																						
適用例	全患者	全患者 下痢	低栄養 痙攣	低栄養	低栄養 ICU患者 逆流嘔吐 下痢	ICU患者 COPD 心不全 痙攣																

衛生食部冷庫外食部 NST委員会 H28.8/12

【当院採用濃厚流動食(経口・経腸)一覧】										【当院採用濃厚流動食(経口・経腸)一覧】												
品名	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	品名	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ	エンター ボネ
特徴	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食	経腸 流動食
規格あたり	125ml	125ml	125ml	125ml	200ml	200ml	125ml	85ml	25g	90g	77g	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml	125ml
成分	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 200kcal たんぱく質 10.0g 脂質 4.0g 炭水化物 20.0g ナトリウム 100mg	エネルギー 200kcal たんぱく質 10.0g 脂質 4.0g 炭水化物 20.0g ナトリウム 100mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 85kcal たんぱく質 4.25g 脂質 1.7g 炭水化物 8.5g ナトリウム 42.5mg	エネルギー 25kcal たんぱく質 1.25g 脂質 0.5g 炭水化物 2.5g ナトリウム 12.5mg	エネルギー 90kcal たんぱく質 4.5g 脂質 1.8g 炭水化物 9.0g ナトリウム 45mg	エネルギー 77kcal たんぱく質 3.85g 脂質 1.54g 炭水化物 7.7g ナトリウム 38.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg	エネルギー 125kcal たんぱく質 6.25g 脂質 2.5g 炭水化物 12.5g ナトリウム 62.5mg
コメント																						
適用例	低栄養 食欲不振	低栄養 食欲不振	低栄養 食欲不振	低栄養 食欲不振	食欲不振 嘔吐 血便 代謝異常	食欲不振	食欲不振	食欲不振	食欲不振	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養	低栄養

衛生食部冷庫外食部 NST委員会 H28.8/12

【今後の栄養教室のご案内】

毎月第4火曜日 < 12:00~13:00 > 院内で開催しております。

7/22(火)脂質異常症教室 担当:柴田管理栄養士

8/26(火)高血圧教室 担当:伊藤管理栄養士

9/22(火)動脈硬化教室 担当:藤田管理栄養士

