

# 8月 栄養課だよ!



～8月の行事食「夏祭り」～



## メニュー

米飯 焼そば タコ焼き  
から揚げ・焼とうもろこし  
冷トマト・スティック胡瓜  
かき氷ゼリー



★特製★  
かき氷ゼリー

## ◎8月の 集団栄養教室「動脈硬化症」◎



## メニュー

・青魚のエスカベッシュ  
・バーニャカウダサラダ  
・いろいろ豆と茄子のトマト煮込み  
・雑穀パエリア  
・豆乳のヘルシーティラミス



今月も約 20 名程の患者様が参加してくださいました m(\_)\_m

薬剤師の先生からも動脈硬化症について薬の詳しいお話や最新のトピックスを交えながら説明頂きました。

次回 9 月 29 日(火)の集団教室は「糖尿病」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♪



## 【今月のひとこと豆知識】



## ～老化は足から忍び寄る～

筋肉は 20～30 歳代をピークに、年を重ねるごとにだんだんと衰えますが、老後も健康的な生活を送るためには 20～30 歳代の頃の筋肉量に近づけるのが理想です。



筋肉の減少は足から現われます。なにも対策をとらなければ、60歳代になると20歳のときと比べて一般的に腕の筋肉量は10～15%、足の筋肉量は40%も落ちる言われています。  
 足の筋肉が減少すると、日常生活で動きにくくなり、活動量が減ることでさらに筋肉が減少する…という悪循環に陥ります。そのため特に鍛えたいのが足の筋肉なのです。  
 気温も少し落ち着き、過ごしやすい季節となりつつありますので、皆さんも足の筋肉を鍛えるというのを少し意識してみてくださいはいかがでしょうか♪

＜栄養と料理（20154）“筋肉が命を救う！”より一部抜粋＞



## 今月の栄養課



## REE(安静時エネルギー消費量)測定始めました！

～他施設NST(栄養サポートチーム)スタッフ、患者様御家族様へ～

### 当院REE測定開始のきっかけとは？

経腸栄養施行されている患者様の逆流/嘔吐がある中でのエビデンスに基づかない経験値の推測栄養量投与、、、こんなに投与する必要はあるの？体重もどんどん増えていくけど、、、過体重で褥瘡形成も！こんな経験をお持ちのNSTスタッフは多く存在すると思います。

患者様の身体負担を減らしリハビリを頑張って頂きたい！活動量を上げ、お腹を空かせて頂きそして経口摂取にもTRY出来るように導いていく！その思いでREE測定は始めました。

REE測定対象患者様となられましたら、御協力を頂きます様何卒宜しくお願い致します。



ガンダムみたい  
... (笑)

## 《今月のセミナー参加状況》



| 日付     | セミナー名                          |
|--------|--------------------------------|
| 8/9(日) | 大阪エンテラルニュートリションセミナー in 大阪中央公会堂 |

