

3月 栄養課だよ！



～3月の行事食「ひなまつり」～



～おしながき～
 ちらし寿司 菜の花辛子和え
 枝豆腐の清汁
 ひしもち風ひなまつりデザート



お粥の方のメインは、
 蒸し魚の香り蒸し(柚子)～♪



★嚥下食(ペースト食)バージョンアップ作戦★



ペースト食は一度出来た料理をミキサーにかける為、その際に出汁等の水分を多く含んでしまいます。当院でも以前よりそのような調理法をとっていた為、計算上の栄養量から半減してしまうという現状がありました。もちろん味の面でも、食材そのものの味よりも出汁の味が強く、患者様には悲しい思いをさせていたことと思います(；o；) この現状を打開する為、なるべく栄養量を落とさず、かつ食材そのものの味を皆さんに感じてもらうように調理法を変更しました！

○ちらし寿司 & 蒸し魚の香り蒸し御膳○



↑↑↑ 花れんこん風にくい抜いてみました(//▽//)

○3月の集団栄養教室「脂質異常症」○



メニュー

- 玄米で！根菜おこわ
- 鯖の油淋ソース
- きのこのたっぷり中華炒め
- 健康まめまめサラダ
- ヘルシーデザート



今月は20名程の患者様が参加してくださいました！
 薬剤師の先生からも脂質異常症に関するお薬について分かりやすく
 お話して頂きました♪皆さん、大変熱心にお話を聞いておられました♪
 次回4月26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♪



【今月のひとこと豆知識】

★食物繊維についての話★

栄養指導の際、患者様からよく聞かれる質問があります。

「白米を玄米や雑穀米にしたらカロリーは減りますか？」

特に女性の方は美容やダイエットに敏感で、少しでもカロリーを抑えたい！という気持ちがある方が多いのではないのでしょうか？では、実際に見比べてみましょう♪♪

＜ごはんの種類によるカロリーの比較＞



ごはん (普通1杯)	玄米ごはん	五穀米ごはん	発芽玄米ごはん
			
252 kcal 150g	248 kcal 150g	251 kcal 150g	249 kcal 150g

(出典:ひと目でわかるカロリー事典 宗像伸子監修)

これがなんと、あんまり変わらないんです！(+o+) 期待していた方、ごめんなさい…(笑)

では、女子向けカフェ等でヘルシーランチ風に扱われている理由は何なのでしょう？

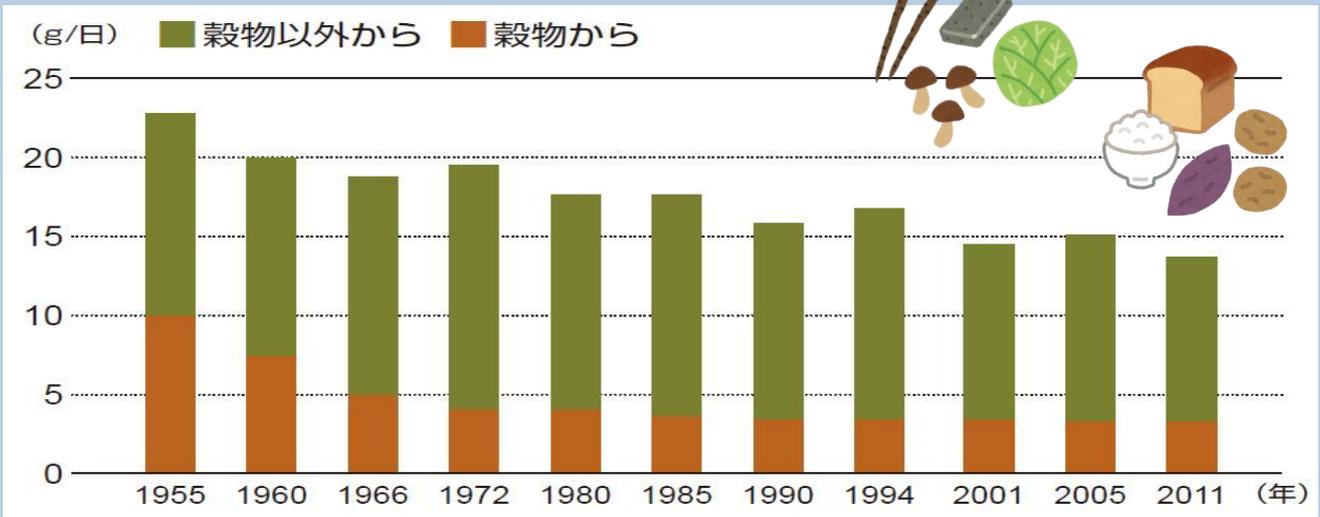
その答えは、ズバリ「食物繊維」です。白米とこういったごはんとの大きな違いは含まれる**食物繊維の量**にあります。

どれぐらいの割合で玄米や五穀米を混ぜるかにもよりますが、例えば白米と玄米では約5倍程含まれる食物繊維の量に違いがあります。

(精白米:0.3g 玄米:1.4g/100g 当たり 七訂食品成分表より)

以下のグラフにも示されている通り、日本人の食物繊維の摂取量は年々低下傾向にあります。その中でも特に主食である穀物から摂る食物繊維の量が減っていることが大きな特徴です。

●食物繊維摂取不足の内訳●



(データ：日本食物繊維研究会誌;1, 3-12, 1997 改変、国民栄養調査、国民健康・栄養調査)

では具体的に食事に食物繊維が多いとどのようなメリットがあるのか？というと…

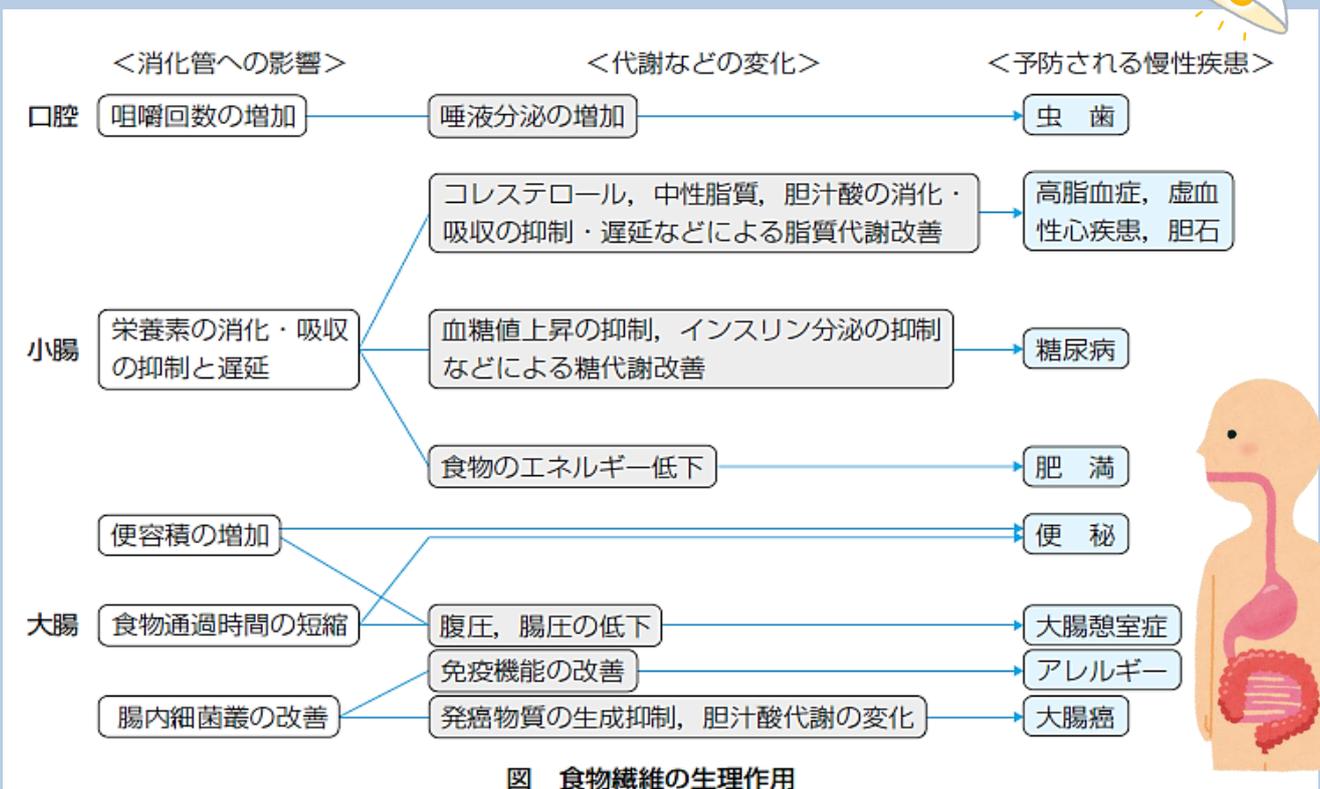


図 食物繊維の生理作用

(臨床透析 2008 Vol24 No.13 食物繊維 池上幸江著 日本メディカルセンターより抜粋)

いかがですか？また、主食の繊維量が多いとよく噛んで食べざるを得なくなる為、早食いによる食べ過ぎ防止にもつながりますよね♪

食事から摂る食物繊維であれば、摂り過ぎることはないのです、皆さんも日常的にたくさん摂るように心がけてみて下さいね！



今月の栄養課



3/11(金)当院会議室で **医療安全発表会** が行われました！

今回は各部署で取り組んだ「5S活動」についての発表会でした。

皆さんも御存じの通り、5Sの定義とは…

- *整理 : 要るものと要らないものを区別し、要らないものを捨てること
- *整頓 : 使いやすく並べて表示すること
- *清掃 : 常に掃除をし、綺麗にすること
- *清潔 : きれいな状態を維持すること
- *しつけ : 決められたことをいつも正しく守る習慣をつけること



栄養課(特に厨房内)は水回りや火のもとが集中しており、5S活動は安全面・衛生面からも重要な課題です。スライドを使って改善前・改善後の様子、清掃の様子、決められたことを習慣づけるための工夫…などを報告しました。

質疑応答では、医師より「整理することは大切だが、全て撤去してしまうことは作業効率の低下につながってしまうのでは?」とご意見をいただきました。「整理」の定義は要・不要を区別し、不要なものは捨てること…です。確かに、今回の報告では安全・衛生を重視しすぎてしまい、必要な献立なども整理したことで作業効率の低下につながってしまいました。先生、さすがです!!! この様に色々なご意見をいただき改善を重ね、今後も全てのスタッフが意識をもって5S活動に取り組むことで安全面・衛生面のレベルを向上させることができると思います。また、それが作業効率の向上にもつながります。

これからも安全・安心で美味しい食事を提供できるよう取り組んでいきます。





入院時栄養スクリーニングを SGA→MNA®-SF へ変更しました！！！！

3月1日より当院入院時の栄養スクリーニングを SGA(主観的包括的評価)から MNA-SF®へ変更しました。従来行っていた SGA のメリットは成人から高齢者といった幅広い年齢層に使用でき、また特別な手技や機器を必要としない為、様々な環境で使用できます。が、その一方で**軽度の低栄養が見逃されやすい**という問題点がありました。今回このツールを使用することで、低栄養または今後低栄養に陥るリスクのある患者様を早期に発見し、栄養介入したい！との思いから、病院 SE の奥村課長に電子カルテのシステムを変更頂き、また NST メンバーの一員である外来看護師の山本主任が中心となって看護部への周知をお願い頂きました。

MNA は 1990 年代に、65 歳以上の高齢者の栄養状態を評価するツールとして開発されました。もともと 18 項目 30 点満点のものが使用されていましたが、近年では、6 項目 14 点満点を 3~4 分でより簡易的に評価できる MNA®-SF が開発されています。このバージョンは、以下のよ

0~7点 低栄養

8~11点 低栄養のおそれあり (At risk)

12~14点 栄養状態良好

簡易栄養状態評価表
Mini Nutritional Assessment
MNA®

Nestlé
NutritionInstitute

氏名: _____ 性別: _____
年齢: _____ 体重: kg _____ 身長: cm _____ 調査日: _____

スクリーニングの口にご注意の事項を記入し、それらを加算する。11 ポイント以下の評価は、次のアセスメントに進み、総合評価を算出する。

スクリーニング

A 過去3ヶ月間で食欲不振、消化器系の病歴、もしくは、嚥下困難などで食事量が減少しましたか？
0 = はい / 食事量の減少
1 = 中等度の食事量の減少
2 = 軽度の食事量の減少

B 過去3ヶ月間で体重の減少がありましたか？
0 = 2 kg 以上の減少
1 = 1 kg 以上の減少
2 = 1-2 kg の減少
3 = 軽度減少なし

C 最近で済みますか？
0 = 寝たきりまたは要介護子を常時ケア
1 = 1ヶ月以内の入院または介護が必要
2 = 1ヶ月以内の入院または介護が必要

D 過去3ヶ月間で精神的ストレスや急病を体験しましたか？
0 = はい / 2 / 1 / いいえ
1 = 中等度の認知症
2 = 軽度の認知症

E 移動 / 階段昇降の困難
0 = 移動 / 階段昇降に問題なし
1 = 中等度の困難
2 = 軽度の困難

F 歩行速度 (毎分歩数) [歩数 / 分]
0 = 歩数 / 分 19 未満
1 = 歩数 / 分 19 以上、21 未満
2 = 歩数 / 分 21 以上、23 未満
3 = 歩数 / 分 23 以上

スクリーニング値: 小計 (最大: 14 ポイント) _____
12-14 ポイント: 栄養状態良好
8-11 ポイント: 低栄養のおそれあり (At risk)
0-7 ポイント: 低栄養

「より詳細なアセスメントを必要とする方は、引継書事項欄 (9-10) に必ず記入してください。」

アセスメント

M 歩行速度 (毎分歩数) [歩数 / 分] (40歳未満) _____
0 = 歩数 / 分 19 未満
1 = 歩数 / 分 19 以上、21 未満
2 = 歩数 / 分 21 以上、23 未満
3 = 歩数 / 分 23 以上

N 歩行速度 (毎分歩数) [歩数 / 分] (40歳以上) _____
0 = 歩数 / 分 19 未満
1 = 歩数 / 分 19 以上、21 未満
2 = 歩数 / 分 21 以上、23 未満
3 = 歩数 / 分 23 以上

O 歩行速度 (毎分歩数) [歩数 / 分] (40歳以上) _____
0 = 歩数 / 分 19 未満
1 = 歩数 / 分 19 以上、21 未満
2 = 歩数 / 分 21 以上、23 未満
3 = 歩数 / 分 23 以上

P 歩行速度 (毎分歩数) [歩数 / 分] (40歳以上) _____
0 = 歩数 / 分 19 未満
1 = 歩数 / 分 19 以上、21 未満
2 = 歩数 / 分 21 以上、23 未満
3 = 歩数 / 分 23 以上

総合評価: 小計 (最大: 30 ポイント) _____
スクリーニング値: 小計 (最大: 14 ポイント) _____
総合評価 (最大: 30 ポイント) _____

低栄養状態評価スコア
24-30 ポイント: 栄養状態良好
17-23 ポイント: 低栄養のおそれあり (At risk)
17 ポイント未満: 低栄養

3月1日~これを開始しましたが、BMIが18以上あり、且つ Alb 値も正常範囲内なのに、点数化すると「え、こんなに低いの?!」といった患者様も多くみられます。現在低栄養状態にある方はもちろん、低栄養のおそれがある方々が今後低栄養に陥らないよう、入院後早期に患者様の栄養管理を行い、一人でも多くの患者様が毎日元気に過ごして頂けるよう病院全体が一丸となって一人一人の患者様に向き合っていきたいと思っております！

