

4月 栄養課だより

～4月の行事食「お花見弁当」～



お花見

おしながき

- ・たけのご飯
- ・鮭と卵焼きの盛り合わせ
- ・炊合せ
- ・菜の花の和え物
- ・なます
- ・花びらようかん
- ・すまし汁

お花見気分を楽しんでいたただけでしょうか？

◎4月の集団栄養教室「糖尿病」◎



おしながき

- ・低GIちらし寿司
- ・ヘルシー肉団子
- ・食物繊維たっぷりサラダ
- ・ヘルシーソースグラタン
- ・お砂糖カットデザート



バランスシート



今月はテーマは「糖尿病」でした。生活習慣病の中で代表的なものの1つである糖尿病。その食事療法について、各栄養素や規則正しい食生活、よく噛んで食べることの大切さなど様々な内容を盛り込みながらお話しさせていただきました。ランチョンマットには写真(左下)のシートを使用し、バランスの良い食事について理解しやすいように工夫をしています。

○第8回 透析教室○

今月は「水分管理と塩分」についてお話しさせていただきました。透析患者さんにとって水分の過剰摂取は心胸比の増大や血圧の上昇につながるの、きちんと水分コントロールを行うことが必要です。今回の内容を日常の中で活かしていただけましたら幸いです。



今月の栄養課



★京都桂病院 NST 特別講演会★

～サルコペニアを合併した高齢糖尿病患者の栄養管理～

4/14(金)に京都桂病院開催の NST 特別講演会に栄養課より 3 名参加させていただきました。「サルコペニアを合併した高齢糖尿病患者の栄養管理」について京都府立医科大学大学院医学研究科内分代謝内科学 福井道明先生よりご講演いただきました。

サルコペニアでしっかり栄養補給を行いたいが、血糖値の管理も行わなければならないという難しいところではありますが、今回のご講演内容を活かし、患者さんの栄養管理を行っていきたいと思います。

★第 5 回 Kansai Diabetes Network Seminar★

4/27(木)にホテル阪神にて行われた第5回 Kansai Diabetes Network Seminar に栄養課より 3 名参加しました。当セミナーでは、糖尿病について主に栄養療法や運動療法などの観点からご講演がありました。



● 栄養療法について

栄養療法については、食事指導の内容を中心にお話しいただきました。ご講演いただいた管理栄養士の先生の病院では 3 日間の食事記録に加え、ライフコーダや InBody、握力計を使用し、食事内容だけでなく運動状況についても確認をされていました。また糖尿病協会が発行している糖尿病連携手帳を使用し、病院間の連携や職種間の連携を図っているそうです。



ライフコーダ
(生活習慣記録機)



InBody
(体成分分析装置)



握力機



糖尿病連携手帳

当院でも食事指導をする際に運動をお勧めすることがありますが、その効果を実感してもらうことはなかなか難しいところではあります。ライフコーダでの活動量の記録や握力機での握力の測定、InBodyでの筋肉量の測定などで目に見えて運動療法の効果を実感してもらえれば、患者さんのやる気もアップするのではないかと思います。握力機くらいであれば手軽に導入できそうですね！

● 運動療法について

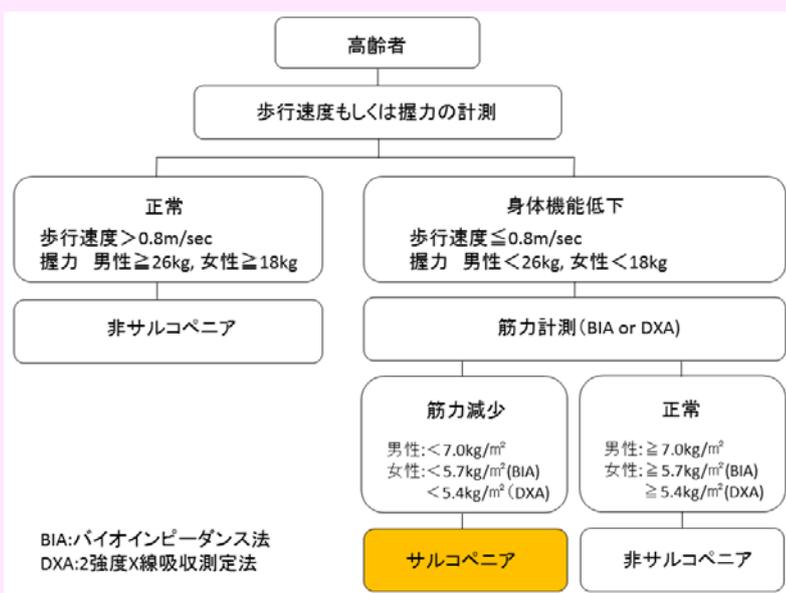
運動療法については、サルコペニアの話題を中心に理学療法士の先生よりお話しいただきました。サルコペニアを発見する手段として、サルコペニアの診断基準や超音波検査による筋厚検査、歩行速度の測定などがあります。EWGSOP^{*1}によりヨーロッパ人を基準としたサルコペニアの診断基準が作成されましたが、ヨーロッパ人とアジア人の体格差を考慮し、AWGS^{*2}によりアジア人を対象としたサルコペニアの診断基準が制定されました。

*1 EWGSOP: European Working Group on Sarcopenia in Older People

(高齢者のサルコペニアに関する欧州ワーキンググループ)

*2 AWGS: Asian Working Group for Sarcopenia

(サルコペニアに関するアジアワーキンググループ)



BIA: バイオインピーダンス法
DXA: 2強度X線吸収測定法

AWGS によるサルコペニアの診断基準



カットオフ値：大腿直筋 1cm 以下が目安だそうです。



エネルギーや炭水化物、たんぱく質の摂取量が少ないとサルコペニアにつながるというデータもあるとのことで、運動療法と栄養療法は密接に関わっていることを改めて実感しました。

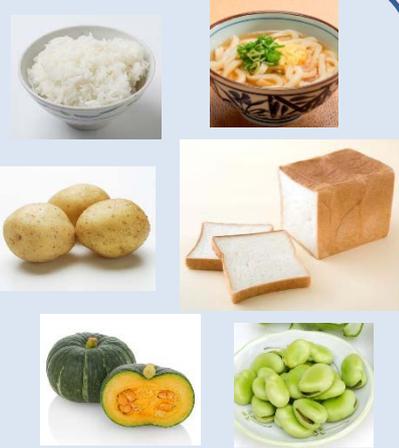
また日本整形外科学会 HP にレジスタンス運動について紹介されています。(HP 上ではロコモティブシンドローム予防で掲載されています。)



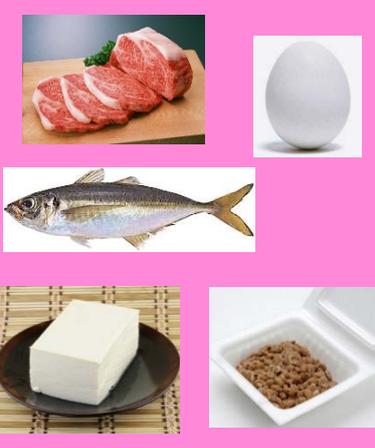
● そもそも、バランスの良い食事とは？

糖尿病の食事療法の指導でよく耳にするワード「バランスの良い食事」。実は糖尿病食は特別な食事療法ではなく、健康な人にとっても理想の食事です。その「バランスの良い食事」について、簡単に説明させていただきます。

♡ 毎食揃えたい食品 ♡



主食
(炭水化物)



主菜
(たんぱく質)



副菜
(食物繊維
ビタミン・ミネラル)

♡ 1日の中で揃えたい食品 ♡



果物
(食物繊維
ビタミン・ミネラル)



乳製品
(たんぱく質
カルシウム)



油脂類
(脂質)

今月は糖尿病について情報収集する機会が多い月となりました。改めて糖尿病の知識について見直しを行い、患者さんにより良い栄養管理・指導を行っていきたいと思います。

