



NST

栄養と食便り



長月



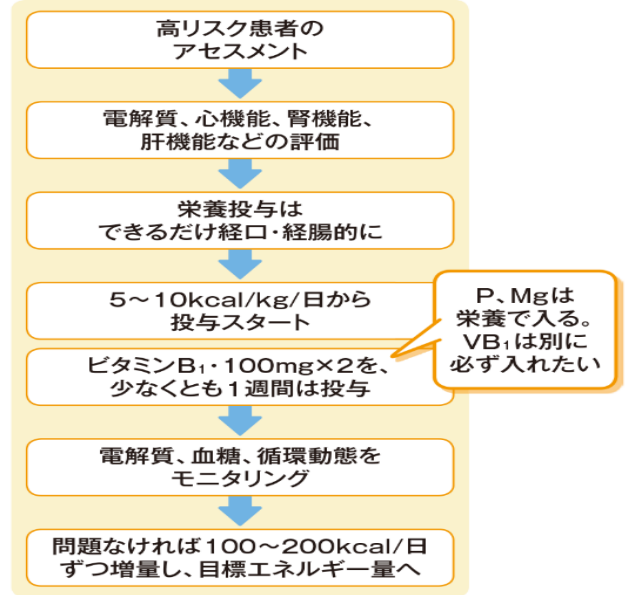
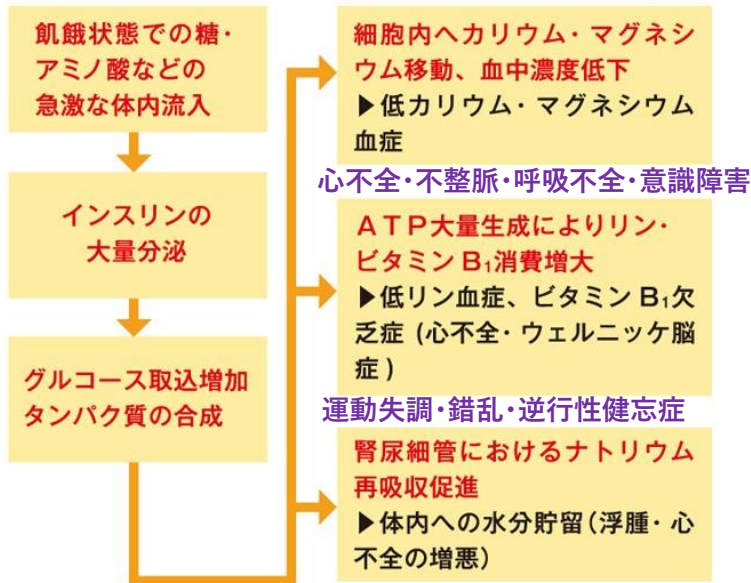
9月

Vol.9

9月に入り、朝夕やや気温が落ち着いて来ましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。台風も発生し、災害の多くなる季節になりました。普段の生活の見直しもこれを機に行ってみましょう。

今月のテーマ：「リフィーディング症候群」正しく知っていますか？

高度栄養不良の患者に対し、短期間に大量の栄養投与を行った場合に起こる重篤な合併症



下記の基準が1つ以上

- BMI < 16kg/m²
- 過去3~6ヶ月以内の意図しない15%以上の体重減少
- 10日以上ほとんど栄養を摂取していない
- 摂取前の低K血症、低P血症、低Mg血症

高リスク患者とは？



下記の基準が2つ以上

- BMI < 18.5kg/m²
- 過去3~6ヶ月以内の意図しない10%以上の体重減少
- 5日以上ほとんど栄養を摂取していない
- アルコール依存の既往、または次の薬剤使用歴
インスリン、化学療法、制酸薬、利尿剤

旬の食材で1品 薩摩芋 130kcal

薩摩芋の白和え



薩摩芋 80g

さやいんげん 30g 木綿豆腐 120g

煎りごま 小さじ2 砂糖 小さじ2

塩 小さじ1/5

※材料2人分、カロリー1人分

Pick Up 食品 低GI食品 GIはグリセミック・インデックスの略

GI値が低い食品は血糖の上昇が緩やかで糖尿病予防、改善の手助けをしてくれます。GI値が低い食品を選んで食べましょう!!

GI値が高い食材・低い食材



GI値が低い食品 54以下		GI値が普通の食品 55~69		GI値が高い食品 70以上	
バナナ52	ぶどう46	カステラ69	そうめん68	白砂糖109	アメ玉108
豆腐42	そば粉40	パイナップル66	パスタ65	黒砂糖99	どら焼き95
リンゴ36	みかん33	玄米フレーク65	かぼちゃ65	白米92	ミルクチョコ91
大豆30	トマ30	ライ麦パン64	アイスクリーム63	食パン91	じゃがいも90
キャベツ26	きのこ29	里芋63	栗60	せんべい89	大福88
きなこ25	牛乳25	すいか60	ピザ60	キャラメル86	もち85
納豆23	わかめ16	さつまいも55	玄米55	フライドポテト85	うどん85



- ① 豆腐は茹でてザルに取り水気を切る
 - ② 薩摩芋は皮を剥いてさいの目に切り水にさらす。茹でてザルにあげて水気を切る
 - ③ さやいんげんは色よく茹でて冷水に取り、1cmに切る
 - ④ すり鉢でごまをすり、①を入れてさらにすり混ぜる。
 - ⑤ 砂糖、塩入れて混ぜ合わせ、薩摩芋といんげんを加えて和える
- ※薩摩芋の甘さを生かし塩のみの味付けですが、白味噌でも美味しい。