



NST

栄養と食便り



4・5月

春

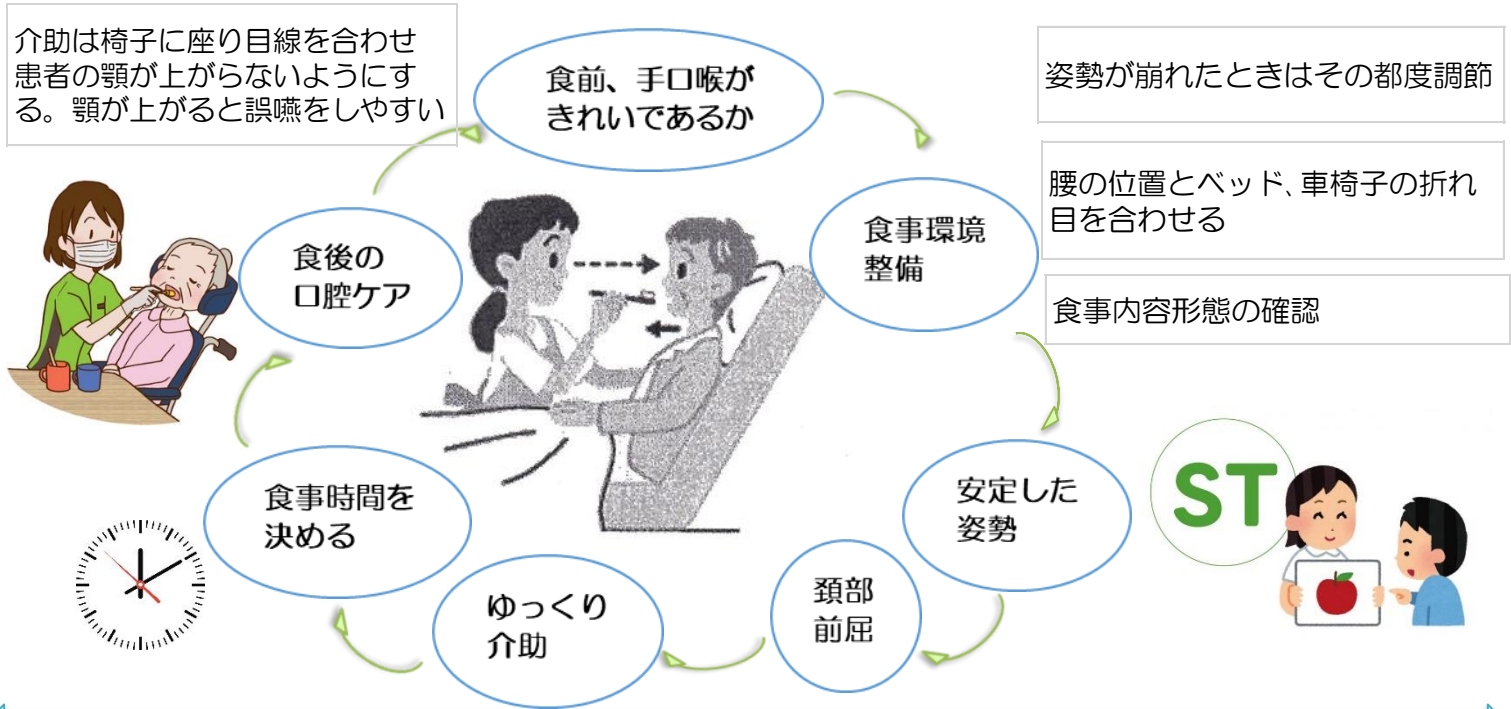


Vol.7

新年度が始まり、新たな気持ちで業務に取り組む職員の皆様、毎日ご苦労様です。まだまだ感染症に脅かされる日々が続いていますが、体力をしっかりと付け感染予防をし、この時期を乗り切りましょう！

今月のテーマ：「適切な食事介助方法」 ～STからのアドバイス～

嚥下障害を有する患者様の食事介助をする上での注意点です。



Pick Up 食品 基本に戻って「卵」

【卵の栄養】 平均的な重量 1個 65g 中身 55g
 83kcal 蛋白質 6.8g 脂質 5.7g 炭水化物 0.2g
 ビタミンD 1.0ug ビタミンB2 0.2mg
 ビタミンA 82ug コレステロール 231mg



気になる方は
栄養士に相談を

卵は「ほぼ完全食品」（炭水化物が少ない）と言われ、人間の身体を構成する「アミノ酸」のスコアが100の優秀な食品です。以前はコレステロールが多く敬遠されがちでしたが、コレステロールの上限値が2015年の食事摂取基準で削除され、食べる量は気にせず沢山食べて良いと言う風潮が広まりました。

コレステロールは摂取する量によって身体の中でその量が調整されると言われていますが、脂質異常症がある方はその身体の仕組みに異常を来して疾患を発症しているため、脂質異常症の方はやはり多くても・・・

1日1個を適量としましょう。

栄養豊富な食品です。
サルコペニア
予防に欠かせません



旬の食材1品 スナップえんどう

スナップえんどうと舞茸のマスタード炒め

スナップえんどう 60g 舞茸 100g
 油 小さじ2
 酒・砂糖 各小さじ1/2
 粒マスタード 大さじ1と1/2
 こしょう 少々 醤油 小さじ1/2



【作り方】 98kcal

- ① スナップえんどうはへたと筋を取って斜め半分に切る。調味料は油以外は混ぜ合わせておく
- ② フライパンに油を熱して舞茸とスナップえんどうを入れて1分ほど炒め、ふたをして中火でさらに1分加熱し、混ぜ合わせた調味料を加えて炒め合わせ出来上がり。