



NST

栄養と食便り



桜月



3月

春一番が吹き、日に日に気温が上がっている今日この頃。コロナウイルスの拡大が心配な毎日ですが、手洗い、うがいの感染予防と栄養をしっかりとつけて日々仕事に励みましょう

Vol.6

今月のテーマ：「栄養評価に必要な血液検査」

患者様の栄養状態を評価する大切な検査項目です



アルブミンの判定

	アルブミン	トランスサイレチン	トランスフェリン	レチノール結合蛋白
半減期	約21日	3~4日間	7~10日間	12~16時間
低値を示す疾患	栄養障害	栄養障害	栄養障害	栄養障害
	肝障害	肝障害	肝障害	肝障害
	ネフローゼ症候群	感染症など	ネフローゼ症候群	感染症
	感染症		感染症	ビタミンA欠乏症
	悪性腫瘍など		膠原病など	甲状腺機能亢進症など
高値を示す疾患	...	ネフローゼ症候群	鉄欠乏性貧血	腎不全
		甲状腺機能亢進症	妊娠など	脂肪肝など
		妊娠など		

3.5以上	正常
3.5~2.8	軽度栄養障害
2.8~2.1	中等度栄養障害
2.1未満	高度栄養障害

総リンパ球数の判定

2000以上	正常
1200~2000	軽度栄養障害
800~1200	中等度栄養障害
800未満	高度栄養障害

血清アルブミンは様々な因子により影響を受けやすく、半減期が21日と長いので急性疾患患者の栄養状態の適切な指標とは言いがたい。逆にRTP(トランスレチン、トランスフェリン、レチノール結合蛋白)は半減期が短く、急性期患者の栄養指標となる。総リンパ球数は栄養状態と相関して増減する

Pick Up 食品

カカオポリフェノール

ポリフェノールは植物の果実や果皮に含まれる色素や苦みの成分です。

【ポリフェノールの適量】1日1500mg
他の食品からも必然的に摂取しているため
チョコなどで摂る場合は1日400mg程度。
一緒にとる脂肪に注意します

※例えば 某メーカーカカオ72%で
適量2~3枚 1枚5g 28kcal 脂肪2g

★効果

- 血圧低下
- 動脈硬化予防
- 美肌効果
- アレルギーの改善
- 脳の活性化

★食べる時の注意

- 普通のチョコより..
- 脂肪が多い→ **摂りすぎ注意**
 - テオブロミン、カフェインが多い
(気管支拡張、利尿、興奮作用がある)
- このような作用の薬を飲んでいる人は注意

高カカオチョコが
多く売られています..

食事療法をしている方は
栄養士に相談を



旬の食材で1品 しらす干し

じゃこじゃがもち

じゃが芋 90g
しらす干し 6g
片栗粉 大匙2 塩 0.4g



【作り方】

- ① じゃが芋は皮剥いてから茹でる。
茹であがったらボウルに入れて熱いうちに潰す。
- ② ①に塩、片栗粉を加えて混ぜ、しらす干しを加えてよく練り、4等分にして丸く形を整え、テフロン加工のフライパンで弱火で焼く。
- ③ 両面が色づいたらできあがり
※薄く油を引いてもよい