



新年度が始まり、5月1日より令和元年となりました。

今年度より栄養や食に関する情報を「NST 栄養と食便り」として年6回発行して行きます。日々の生活や業務の参考にさせていただければと思います！

今月のテーマ： 必要水分量（正しく知って脱水予防）

水分は私たちが生きていく上で必要不可欠なもの。体重の60%は水分で占めています。



★患者さんの脱水を見逃さないポイント（食事・皮膚）

- ・食事全体量が少ない 8割以下
- ・飲料、汁物やお茶をいつも残している
- ・リハビリ後や食事以外で水分補給をしていない
- ・皮膚、唇、口腔内が乾燥している
- ・手が冷たい
- ・親指の爪を押して2秒以内に赤みが戻らない
- ・腕の皮膚をつまんでも3秒以内に戻らない

最低必要水分量ml/kg/日＝現体重kg×30～35ml

※37℃以上の発熱時は1℃上昇毎に+150ml/日

注) 疾患により水分制限がある場合は主治医の指示に従ってください

食事別水分含有量（当院の場合）

1200kcal～米飯食 約1020ml 粥食 約1400ml

※個別で異なるため、詳細は栄養科にお尋ねください

Pick Up 食品 難消化性デキストリン

食物繊維の不足を補うためにトウモロコシでんぷんから作られた水溶性食物繊維 特保の関与成分として許可されている

- ・食後血糖、中性脂肪の上昇抑制作用
- ・整腸作用
- ・内臓脂肪の低減作用
- ・ミネラルの吸収促進作用
(Fe、Ca、Mg、Zn)



良い食品ですが
病気が治るわけ
ではありません

食事のサポートとして賢く使いましょう
栄養士にもご相談ください



旬の野菜で簡単1品

たけのこ

おかか炒め 123kcal
茹で筍 80g P9.1g
ピーマン 50g
厚揚げ 100g
ごま油 小さじ 1/2
醤油 小さじ 1
みりん 小さじ 1・1/3
かつお節 5g

材料 2人分



1. 筍、ピーマンを同じ位のひと口大に切り、厚揚げは熱湯で油抜きした後ひと口大に切る
2. フライパンにごま油を熱し、1を炒め調味料を加えて味をととのえ、かつお節をまぶして仕上げる