

まごころ～栄養課だよりNo.19～H30年1月発行～

～メタボリックシンドローム～

- 「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪が蓄積した状態です。内臓脂肪が溜まるとその影響で血管が硬くもろくなり、血液が流れにくくなります。そのため酸素や栄養素が細胞に供給されにくくなり、体に様々な障害が起こります。さらには全身に影響を及ぼす病気を引き起こす原因にもなってしまいます。



<メタボを防ぐために、こんなことをプラスしましょう！>

- ① 「自分を知る」にちょっとプラス
 - ・ 毎日体重を測る
 - ・ 鏡で自分の体を確認する
 - ・ 食事の栄養素（カロリー・塩分など）を確認する

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

★自分のBMI・標準体重をご存知ですか？
BMIは体重と身長から、肥満度を示す体格指数です。
計算式：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＝BMI
例：身長170cm、体重70kgの場合
⇒70÷1.7÷1.7＝24.22（普通体重）



- ② 「生活習慣」にちょっとプラス
 - ・ エレベーターでなく階段を使う
 - ・ 歩くスピードを少し早めてみる
 - ・ たばこを少し控えてみる



- ③ 「食事」にちょっとプラス
 - ・ いつもより多く噛み、ゆっくり食べる
 - ・ あともう一口、お菓子もう1個を我慢する
 - ・ 丼物より定食を選ぶ
 - ・ おかずは「肉・魚・卵・大豆製品」をローテーションで
 - ・ メニューに野菜料理を1品追加する



BMIの数値が高いといってもその要因が脂肪か、筋肉か、水分の過剰なのかによって判断が異なりますので、あくまで目安とお考えください。不明な点は管理栄養士に相談して下さい。



管理栄養士：関根

～嚥下練習用 棒付きアメについて～

当院では嚥下練習を行う患者様に「棒付きアメ」を提供しています。棒付きアメをなめていただくことで、唾液が良く出るようになったり、舌を動かす練習になったり、飲み込みの練習になったりといった、嚥下に必要な機能を上昇させる効果が期待されます。血圧の高い方や糖尿病の方でも練習できるよう食材を変えて、3種類のアメを手作りしています。



べっこうあめ
(血圧の高い方用)



塩あめ
(一般の方)



マービーあめ
(血糖の高い方用)

管理栄養士：関根

～アンケートについて～

栄養課では、毎日、配膳した食事の残りを確認しています。その中で残りの多い料理についてのアンケートを実施させていただいています。より多くの患者様からの意見を参考に、献立改善などに努めます。病棟訪問も継続していますので、栄養士や調理師が患者様のベッドサイドに伺うことがあります。ご意見や感想を聞かせていただければ幸いです。



管理栄養士：狩野

～季節の食材(春菊)～

「春菊」には、β-カロテンやカリウムが多く含まれています。同じ緑黄色野菜のに分類されているほうれん草よりも多いβカロテンが含まれています。また、葉にはビタミンやミネラルも豊富に含まれています。

カリウムには、血圧を下げる働きがあります。茹でたりしてしまうと、「茹で水」に出してしまうので、さっと洗ってから使用する「鍋料理」がおすすめです。

調理師：永田

～メニュー紹介～

<カレイのグリーンソースかけ> 調理時間15分

- 材料(2人分)
- ・ カレイ切り身(60g程度) 2切
- ・ 醤油 小さじ1
- ・ 白ワイン 小さじ1
- ・ 小麦粉 大さじ1
- ・ 無塩バター 4g

<ソース>

- ・ グリンピース 20g
- ・ コンソメ 少々
- ・ 水 小さじ1
- ・ マヨネーズ 小さじ2

●作り方

- ① カレイに「醤油・ワイン」を揉みこみ、下味をつけておく。
- ② 切り身の両面に小麦粉をふりかける。温めたフライパンにバターを敷き、両面をしっかりと焼く。
- ③ ゆでて置いたグリンピースをミキサーにかけペース状にする。
- ④ ③へ水で溶かしたコンソメを加え、マヨネーズを加え良く混ぜ合わせる。
- ⑤ 焼きあがった魚にソースをかけて出来上がり！
- ⑥ 付け合せにはお好みのお野菜を添えてみてください。



白身魚なら「タラ」「鯛」などでも美味しく仕上がります。グリンピース以外でも「そら豆」「枝豆」へ変えてもOK!

管理栄養士：関根