

まごころ 栄養課だよりNo.23 R1年 5月発行

「栄養指導について」

患者様の中には、主治医の方から「栄養指導を受けてください」と言われたことはありませんか？

でも、指導というと制限ばかりの話であつたり、今までの食生活を注意されたいとあまり良いイメージを持たれない患者様も多いかと思われます

そこで、今回は栄養指導ってどんなことをするの？どれくらい時間がかかるの？対象の疾患は？などのお話をします。

1.対象は？

- ・カロリー制限や塩分制限を必要
- ・腎臓や肝臓のご病気の方
- ・胃や腸のご病気の方
- ・栄養不良の方 など



2.指導までの流れは？



3.教材は？



説明書



治療用食品のパamフレット



フードモデル

4.内容は？

はじめは、今までの食生活について基本的な事をお聞きします
その内容を検討して、今回注意すべき点をお話します。ただ、今までの食生活を変えることはなかなか難しいですね？
少しずつ、食生活を見直し理想的な食生活をを目指す事が良いと思われます。指導は1回ではなく、継続的に受けてもらうことが理想です。



5.食事療法を続けるコツは？

- ・ご高齢の方や男性は、調理担当する奥様や家人と一緒に指導を受けるとよいでしょう
- ・使用する食材は、どこでも購入でき、安価なものを利用しましょう
コンビニやお惣菜が絶対いけないわけではありません！！
- ・食事療法は薬物療法とは違い、即効性はありません
日々の積み重ねが必要です



昔と違い、現在では食事は空腹を満たすだけでなく、健康に過ごすため、美容のためにと、受け止め方に変化があります。
興味がある方は、お声かけください

管理栄養士：鈴木



～きのこのお話し～

舞茸は、食用として馴染み深いきのこです。
亜鉛、ナイアシン、ビタミンDを多く含み、舞茸からの抽出エキスをもとに健康食品やサプリメントも多数販売されています。
旨みが強く、歯切れも良く、主に炒め物、鍋料理、天ぷらなどに利用されます。
使い道の多い食材ですが、生食により食中毒を起こす場合があるので必ず加熱してから食べましょう。



調理師：松島