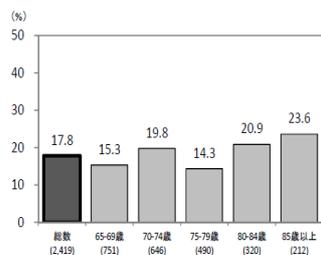


栄養科からこんにちわ

低栄養と食事の工夫についてお話したいと思います。高齢になると食が細くなったり、噛む力や飲み込む力が弱くなってしまい、肉や繊維の多い野菜や果物が不足しがちになります。また、唾液や消化液が減少し、味覚や嗜好に変化が生じる場合があります。その為、食欲不振が続くとエネルギーや蛋白質が不足してしまい、低栄養状態になってしまうことがあります。低栄養を早くチェックするのに BMI という体格指数を使う事があります。高齢者では BMI が 20 以下になると介護の必要度や死亡率が上がるという報告があります。

これは、平成 26 年国民栄養調査の結果です。

85 歳以上になると 4 人に 1 人が低栄養傾向にあると言われています。



しっかり召しあがっていますか？ バランスの良い食事を食べていますか？ これは、ある日の病院食です。

【献立：ご飯、豚しゃぶ、高野豆腐の炊き合わせ、ぜんまいのナムル、バナナ】

こんな風に穀類（ご飯・パン・めん類）、蛋白源（肉・魚・大豆製品・卵）、野菜・果物などをバランス良く組み合わせるのが良いと思います。



ところで、食欲がないからと言って簡単なお粥と漬物で済ませていませんか。単品の食事が長く続くと栄養不足の状態になってしまいます。そんな時には、身近な食材で栄養アップをしましょう。

【たんぱく質をプラスしてカロリーアップ】

*卵粥にとろけるチーズを混ぜてしらすをのせました。チーズがクリーミーでコクも増し、美味しく栄養的にも良くなります。



【きな粉牛乳】

*きな粉は大豆を挽いて作るのので、良質な蛋白質・繊維・イソフラボンなど多く含む栄養価がとても高い食品です。きな粉は大きじ 2 杯入れても美味しく飲めます。コップの下にきな粉が沈むのでよくかき回して飲んでください。工夫しても食べられない時は、少量でも栄養価の高い栄養補助食品を使うのも良いと思います。商品には、ゼリータイプ・ドリンクタイプがあります。通販でも買えますが、身近なドラッグストアやスーパーで取り扱っている所があります。お店のスタッフさんに訪ねてください。



受診される皆さまの権利

1. 良質かつ適切な医療を公正に受ける権利を有します。
2. 診療についての個人情報を守られる権利を有します。
3. 病気や治療について十分な説明と情報提供を受け、医療機関・治療方法などを自らの意思で選択する権利を有します。
4. 人格や価値観が尊重され、人としての尊厳が守られる権利を有します。
5. 意識がないか判断能力を欠く場合や未成年者の場合、代行者に決定を委ねる権利を有します。
6. セカンドオピニオンや転院を求めることができる権利を有します。

受診される皆さまへお願い（患者の責務）

1. 医療が安全かつ適切に行われるために、ご自身が医師・看護師などとともに医療に主体的にかかわってください。
2. 院内感染防止の取り組みにご協力ください。
3. 医療安全を確保するための取り組みにご協力ください。
4. 他の患者さんや病院職員に対して迷惑行為をしないでください。
5. その他、病院内の規則を遵守してください。