

### 第2回 献立紹介



沖縄の代表的食べ物として知られるゴーヤは栄養価が高く、夏の活力源としてだけでなく、生活習慣病の予防食・健康食として人気を増しています。豊富な水分、ビタミンC、葉酸を含み、食欲増進効果もあるため、暑い夏こそ積極的に食べたい野菜です。当院でも夏の献立として頻繁にゴーヤが登場してきます。

今回はゴーヤの優れた効能や成分とチャンプルーレシピについてご紹介します。

#### ～元気の源「ゴーヤチャンプルー」～

ゴーヤ 1 本に含まれるビタミンCは、レモン約 2 個分、ほうれん草の約 2 倍に相当します。

また、一般的にビタミンCは熱に弱いものですが、ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があります。

ビタミンCには心身のストレス軽減作用や疲労回復作用があり、さらにビタミンCのような抗酸化物質を含む植物性食品は、動物性食品と一緒に組み合わせることにより、抗酸化力が增强するという性質があります。

ゴーヤを肉や卵と一緒に炒めるゴーヤチャンプルーという料理は、まさに暑い沖縄で暮らす人の元気の源となっているようです。

#### 豚肉とゴーヤの炒め物

(1 人前)	エネルギー	140kcal
	蛋白質	12g
	塩分	0.4g



### ゴーヤチャンプルー's Recipe



【材料】	【目安】	【作り方】
ゴーヤ	30g	中 1/3 本
豚もも	20g	
木綿豆腐	20g	約 1/6 丁
人参	15g	小 1/3 本
玉ねぎ	15g	小 1/6 個
卵	20g	1/2 個
油	2cc	1/2 個
砂糖	4g	小さじ 1/2 杯
濃口酒	2cc	小さじ 1/2 杯
酒	少々	
ゴマ油	少々	

1. ゴーヤを輪切りにし、塩で軽くもみます。
2. 1 をさっと湯通しし、色よく茹でておきます。
3. 豚肉を炒め、人参、玉葱を加えて、水切りした豆腐も一緒に炒めます。
4. 炒り卵と、ゴーヤを入れて調味料と共にさっと炒めて完成です。

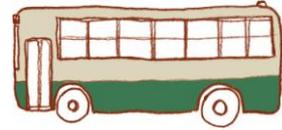


# NIS下院外活動だよお〜

## PART 1

### 第2回 肱流苑への出張講座

まもなく  
肱流苑に  
つきまあ〜す♪



プップウ〜



高血圧と健康について約40名の利用者さんと楽しく勉強をしました。

動脈硬化が原因で心筋梗塞や脳梗塞を発症された俳優の西田敏行さん、大介花子の宮川大介さんなど有名人の名前当てクイズでは、みなさん積極的に手を挙げて参加していただきました。よく知っている有名人の病気を通じて高血圧の怖さを身近に感じ、血圧管理の重要性について理解していただきました。また、家庭での血圧の測り方の説明も熱心に聞いていただきました。



最後に講座の中で出題した食事に含まれる食塩量についてのクイズをページ下段に載せておきます。食塩の少ない順に並び替えてください。

第3回は・・・

「薬剤師出張講座」  
を予定しております。



QUIZ  
塩分の少ない順に  
並び替えよう♪



ご飯



魚の干物



ラーメン



たくあん



みそ汁



カレーライス

何問正解できましたか？  
答えは次のページ下段に  
あります。

## PART 2

# 第17回愛媛NST研究会（一般演題）発表



6月1日に南海放送本町会館で行われた愛媛NST研究会で「当院のNST活動における現状と特徴」と題して私、清家が発表をしてきました。

一般演題4つのトップバッターで緊張しましたが、約200名の聴衆の前で当院NST活動の特徴を県下に報告して参りました。

愛媛医療センターの外科の先生から「NST対象となる患者は、ALB値3.0できて自動的にNST対象に入れるのか？それとも他の低栄養指標と合わせて抽出しているのか？」という質問をいただき、当院では検査技師が毎日の検査数値を監視し、ALB3.0未滿患者を見逃さない体制をとっていること、また、栄養状態が悪化した場合にすぐに栄養アセスメント再評価を行うシステムについて説明しました。

「栄養アセスメントの再評価項目」は下記の6項目となっています。引き続きご協力をお願いします。

・検査データの異常	・1ヵ月後	・食事開始時
・病状悪化	・褥瘡発生	・絶食

また、座長の先生からは「食事回診（ミールラウンド）は昼食時の時間帯に多職種が集まることは大変ではないですか？」という質問をいただきました。

現在、当院ではリハビリスタッフ、エームサービス（給食受託会社）、の温かいご協力のもと毎週金曜日に実施中です。興味のある方は是非ご参加ください。

## PART 3

# NST活動の視察



6月3日に西予市立宇和病院、西予市立野村病院、大洲中央病院より「NST活動に関する先進地視察の依頼」があり、各病院より2名の管理栄養士がNST活動の見学に来院されました。

前述の愛媛NST研究会での当院の発表を聞いて頂いていたため、今回はNSTカンファレンスやNST回診などの実際の活動を中心に参加していただきました。

最後に意見交換を行い、当院のNST関連資料などをお渡ししました。今回の視察が3病院のNST活動に少しでもお役に立てればと思います。





# NSTと医薬品

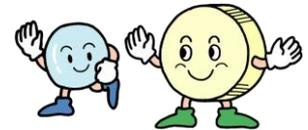


2回にわたり『食欲増進効果を期待できる医薬品』を紹介してきました。今回は、静脈栄養について紹介したいと思います。

## <静脈栄養の分類と特徴>

静脈栄養は大きく分けて下記の2種類に分類されます。

- PPN(Peripheral Parenteral Nutrition) 末梢静脈栄養
- TPN(Total Parenteral Nutrition) 中心静脈栄養



PPN、TPNの特徴、問題点について下記の表を参照してください。

	薬剤	特徴	問題点
PPN	ビーフリード 大塚糖液5% ラクテック注	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 比較的短期間の栄養管理が可能</li> <li>• 1日あたり1000~1200Kcalのエネルギーが投与可能</li> <li>• TPNに比較してカテーテル感染の頻度が少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• カロリーを増加させると水分量が増加する(水分制限の必要な疾患に注意)</li> <li>• 静脈炎、静脈塞栓のリスクが高くなるため、浸透圧比が3を超える輸液は投与できない(糖質濃度で12.5%)</li> <li>• 経口摂取、経腸栄養と併用ができない場合、2週間以上の投与は避ける</li> </ul>
TPN	エルネオパ ハイカリック	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 長期的な栄養管理が可能</li> <li>• 消化管に頼らず十分な栄養投与が可能</li> <li>• 浸透圧比の高い輸液の投与が可能</li> <li>• 水分投与量を厳密に管理可能</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• PPNに比較してカテーテル感染の頻度が高い</li> <li>• カテーテル挿入時の合併症の頻度が高い。</li> <li>• 高血糖をきたしやすい</li> <li>• 長期消化管未使用の際、生体防御能の低下をきたしやすい</li> </ul>

※ PPN、TPNともに代表的な薬剤を記載しています。表に記載した薬剤以外にも多くの薬剤を組み合わせる栄養管理を行います。薬剤部が作成している輸液一覧表を活用してください。



## <勉強会案内>

勉強会は、水曜日(15時~)と木曜日(18時~)に2階看護部休憩室にて開催しています。20~30分の内容です。

たくさんの方がご参加頂けるように同じ内容を2回、別の日に行っていますので、ぜひ聴講に来てください。

8/7(水)	15時00分	~明治乳業	「周術期の栄養管理」
8/8(木)	18時00分	~ //	「 // 」
9/5(木)	18時00分	~T&K	「口腔ケアについて」