

第4回 献立紹介

第4弾は、冬野菜の代表「キャベツ」と「小松菜」を紹介したいと思います。今では年中出回っている野菜ですが、栄養価が高く旨味が増す冬にこそ積極的に摂取したい野菜です。



キャベツは、風邪予防や美容によいとされるビタミン C、骨を丈夫にする作用のあるカルシウムや骨にカルシウムを沈着させるビタミン K を含んでいます。また、キャベツには注目すべき下記の成分を含んでいます。

主な栄養成分 ※可食部 100g 中	：	ビタミン C (41mg)	カルシウム (43mg)	ビタミン K (76 μg)
キャベツに含まれる 注目の成分	：	ビタミン U	アントシアニン (レッドキャベツ)	
・ビタミン U	：	キャベツには「キャベジン」とも呼ばれる「ビタミン U」が含まれていて、胃粘膜の修復作用や、胃潰瘍、十二指腸潰瘍の予防効果があるといわれています。		
・アントシアニン	：	レッドキャベツにはポリフェノール的一种である「アントシアニン」が含まれていて、視力回復や活性酸素の除去に効果があるといわれています。		

小松菜



小松菜はベータカロチンやビタミン C を豊富に含んでいます。ベータカロチンは体内で必要な分だけビタミン A に変換され、皮膚や粘膜を保護する作用があるといわれています。また抗酸化作用により老化やがん、風邪などの予防効果もあるとされ、ビタミン C との相乗効果で免疫力アップや美容効果も期待できます。他にも、歯や骨の健康維持に良いカルシウムや、貧血予防効果のある鉄分、血圧上昇抑制作用のあるカリウムも含まれています。なかでもカルシウムや鉄分は、ほうれん草の約 2 倍含まれているのがポイントです。

主な栄養成分 ※可食部 100g 中	：	ベータカロチン当量 (3100mg)	ビタミン C (21mg)	
	：	ビタミン K (320mg)	カルシウム (150mg)	鉄 (21mg)
	：	食物繊維総量 (2400mg)		

Recipe 小松菜の炒め煮

<材料> 1人分

小松菜	50g
ミンチ肉	10g
椎茸	10g
人参	10g
卵	15g
油	1cc
醤油	3cc
みりん	2cc
砂糖	1g

<作り方>

- ① 野菜類は、火の通りやすい大きさに短冊切りにする。
- ② ミンチ肉を炒めて、調味料と野菜類を加え中火で炒め煮にする。
- ③ 卵でとじて、味を調べて完成。



NST 院外活動だよお〜

第3回 脳流苑への出張講座



医療法人 恕風会 大洲記念病院
薬剤師 主任 末光 佑多

薬ってどんなもの？をテーマに利用者さんと楽しく勉強しました。利用者さんが服用している薬は個々で違うため、細かな話はできませんでしたが、各分野における薬の特徴や、服用時の注意事項など説明しました。また、利用者さんが自宅できちんと服用できるための工夫（分包、カレンダー管理）などを紹介しました。

質問コーナーでは予想を超える数の質問をしていただき、患者さんの薬に対する不安や疑問を改めて確認できました。患者さんの不安や疑問を少しでも解消できるよう今後の業務のあり方を考えていきたいと思っております。



NST 関連商品のご紹介

栄養補助食品

「プロッカZn」 ニュートリー株式会社

今回ご紹介する栄養補助食品は、飲み込みやすく改良された、たんぱく強化食品です。

通常、栄養補助ゼリーは、乳清たんぱく質を含有する為に「ネバナバ」「ネッチョリ」とした口当たりになってしまいます。その為、嚥下障害のある患者様では飲み込みに時間がかかったり、口腔内に残ってしまうことがあります。

しかし、この「プロッカ」は嚥下機能にも着目しサラッとした滑らかな口当たりで、限りなくデザート感覚に近い栄養強化ゼリーとなっています。



栄養組成	1個(77g)
エネルギー	80kcal
たんぱく質	62g
脂質	0g
食塩	0.11g



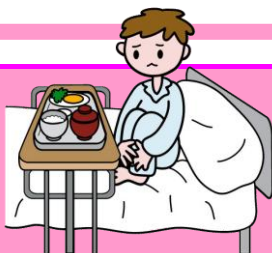
高齢者の栄養ケアについて Part②

今回は食事介助のポイントや身体の変化等を紹介します。

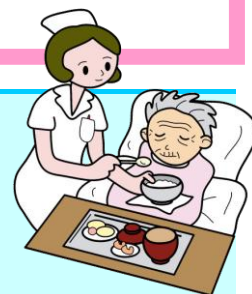
食事を提供しても、ただ座っているだけで食べ始めないといった場面では、「①食事を拒否している状態」又は、「②食事の認識ができない状態」かを見分ける視点が必要となります。認知症の人は症状の進行とともに周囲の情報を理解し、必要な物だけに注意するといった機能が徐々に低下してきます。その結果、環境が変わることにより普段の場所ではできる食事も、出来なくなってしまふことがあります。

食事環境の整備を行い、さらに声掛けや動作誘導等を行うことがきっかけで食事を開始することもあります。残存機能を損ねないように配慮しつつ、食事の自立を支援するような食事介助の工夫をもう一度確認していきましょう。

(食事を拒否している状態)



(食事の認識ができない状態)



主な原因

食事に関心が持てない、食事環境に変化が多い、食事やその場に不快感がある、食事内容に不安がある、食事行為に恐怖がある、食事にストレスがある、介助を拒否している等が考えられます。

食事以外に気になることがある、介助者への依存心が強い、睡眠が十分に取れていない、食べる意識や食事への意欲がもてない、食事内容が好みに合わない、覚醒状態の維持が困難、生活リズムに乱れがある等が考えられます。

介助の工夫

- ① リラックスできる食事場面や雰囲気を整えましょう。
(あせらず、ゆったりした気持ちで介助する)
- ② 介助者の態度は、明るく笑顔での声かけを心がけましょう。
- ③ 食事の品数を多くしないようにしましょう。
- ④ 食事に時間をかけましょう。
(一時間以内を目安に)
- ⑤ 食事時の過剰な声かけを控えましょう。
他人や周りを意識させないように配慮しましょう。
- ⑥ 嗜好品など、好みのものを聞き出して、一品ずつ介助をはじめてみましょう。

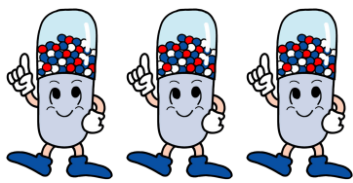
- ① 繊細な心情を十分に配慮し、暖かく見守りながら焦らず根気よく介助する。
- ② 水分や汁物から摂取してみましょう。
- ③ 嗜好品など、好みのものを聞き出して、一品ずつ介助をはじめてみましょう。
- ④ おにぎりやパンなど手でつかんで食べられる形態にしてみましょう。
- ⑤ 使っている食具の見直しをして使いやすいものに変えて動作誘導をしてみましょう。
- ⑥ 食事の場所(景色の良い窓際など)を変えてみましょう。
- ⑦ 介助者の位置や高さを変えてみましょう
- ⑧ 無理に急がず様なことはしないようにしましょう。
- ⑨ 手に箸や食器を持たせて動作誘導を行います。

※食事介助方法に困った時、食事形態に疑問を感じた際には、言語聴覚士又は栄養科へお気軽にご連絡ください。

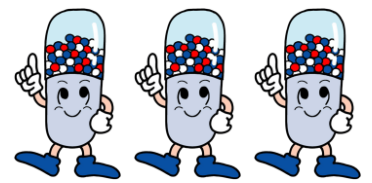


OnePoint

<口の中に溜めたまま、食事動作が止まった場合の方法>
スプーンで舌を軽く押して引くときに上唇に軽くふれます。これにより再びパクパクする動きが見られることもあります。



NSTと医薬品



前回までに『PPNとTPN』、『脂肪乳剤』について紹介しました。今回は少し応用として『NPC/N』について勉強していきましょう。

NPC/Nとは「非たんぱくカロリー・窒素比」のことで、摂取したアミノ酸が有効にたんぱく質に合成されるために必要な指標となります。つまり、NPC/Nを適正な範囲で投与することで無駄なくアミノ酸からたんぱく質を合成できるという事になります。

$$\frac{\text{NPC}}{\text{N}} = \frac{\text{非たんぱくカロリー（ブドウ糖や脂肪からの摂取カロリー）}}{\text{たんぱく質中の窒素含有量}}$$

基準値 150 ~ 200 ※疾患により変動します。



EX1. エルネオパ2号 1500ml の場合
 ブドウ糖 262.5g、総窒素量 7.05g のため、
 $\text{NPC} = 262.5 \times 4\text{kcal} = 1050\text{kcal}$
 $\text{N} = 7.05\text{g}$
 $\text{NPC/N} = 1050 \div 7.05 = 148.9$



EX2. エルネオパ2号 1500ml にイントラリポス 20%100ml を併用した場合
 ブドウ糖 1050kcal 脂肪 200kcal 総窒素量 7.05g
 $\text{NPC} = 1050 + 200 = 1250\text{kcal}$
 $\text{N} = 7.05\text{g}$
 $\text{NPC/N} = 1250 \div 7.05 = 177.3$

Ex1、Ex2 のように脂肪を投与することで、カロリーが増加しますが、NPC/N も上昇します。このように輸液の併用で NPC/N は変化します。NPC/N を基準値内におさまる投与を目指しましょう。

<臨床での応用>

NPC/N が低いと BUN が上昇する場合があります。逆にいうと BUN が高い場合、NPC/N を上げることで BUN を下げることができます。経腸栄養においても同様で、たんぱく質強化剤(NPC/N が低い)を投与し続けると知らぬ間に BUN が高くなることも考えられるため、しっかりモニタリングしましょう。

また、術後のストレス下では NPC/N を 120~150、腎不全患者では NPC/N を 300~500 にすることで順調なたんぱく合成が行われます。

<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、ぜひ聴講にきてください。

12/19（木）18時00分～ 富田 ST「摂食・嚥下について」
※場所：レジデンス

1/23（木）18時00分～ 感染委員 「感染対策について」

1/30（木）18時00分～ //