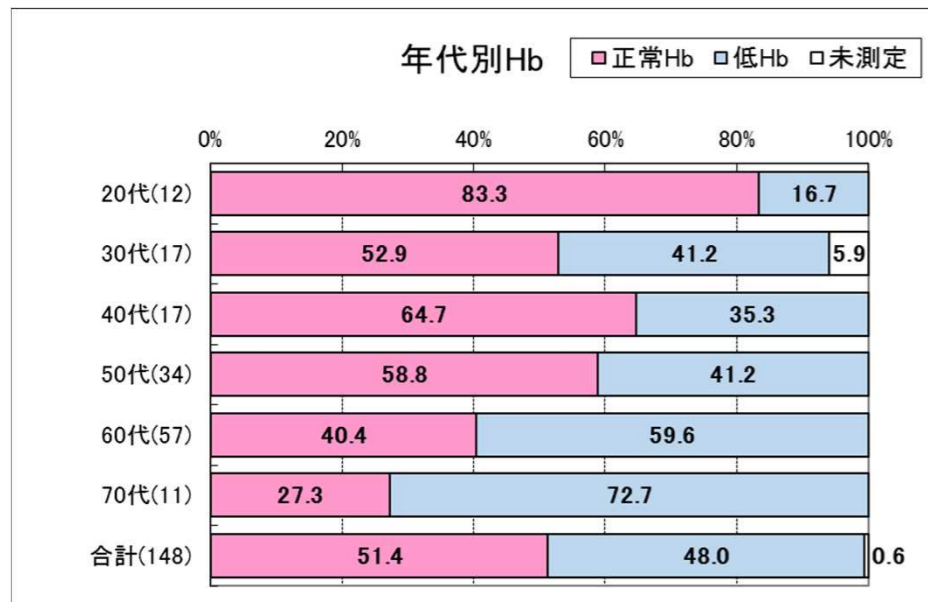


今回は前回のたよりに引き続き、平成26年8月に入院患者さんを対象に行った栄養健康バランス調査の結果をご報告します。栄養健康バランス調査では、入院患者さんの肥満、メタボリックシンドローム、低栄養、貧血などに関することを調査しました。今回は貧血と低栄養の結果について報告します。

## 1、貧血の人は全体の48%でした。70代は72.7%の人が貧血でした。



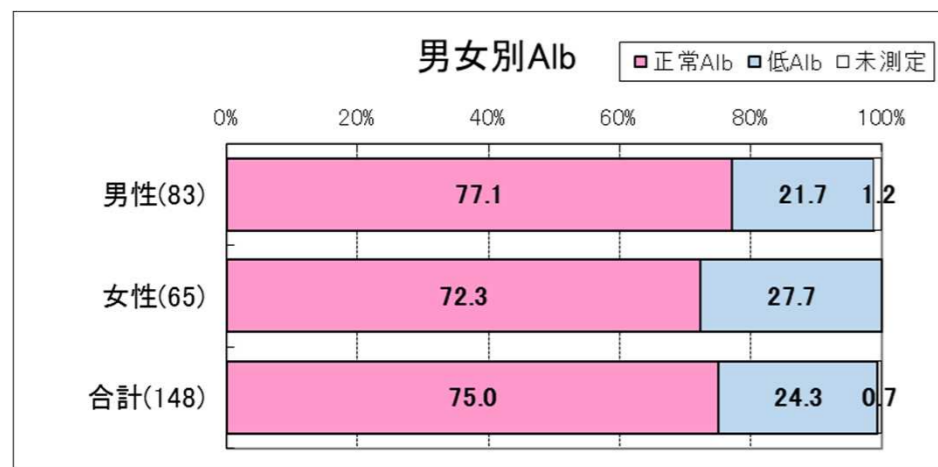
低Hb 男性: Hb 13.5未満  
女性: Hb 11.5未満

### Hb(ヘモグロビン)と貧血について

ヘモグロビンが不足すると、酸素の運搬が十分に行われなため、貧血状態になります。貧血の症状には、頭痛、めまい、息切れ、動悸などがあります。



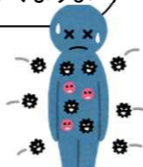
## 2、低栄養の人は、全体の24.3%でした。



低Alb : Alb 3.8未満

### Alb(アルブミン)と低栄養について

アルブミンは栄養状態を示す指標です。低アルブミンの方は低栄養のリスクがあります。低栄養になると、疲れやすくなったり、免疫力が落ち、感染症にかかりやすくなります。

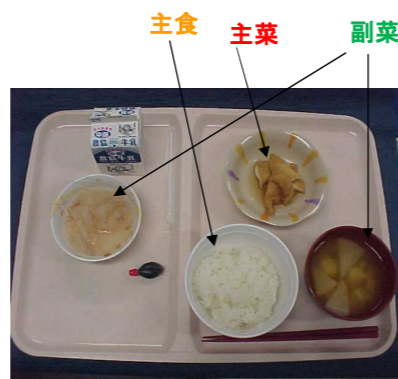


## 貧血や低栄養について

Hb(ヘモグロビン)やAlb(アルブミン)の数値は血液検査で分かります。皆さん、自分の数値を把握しておられますか？

好き嫌いがあり偏食したり、食事摂取量が少ないと、貧血や低栄養になる危険性があります。

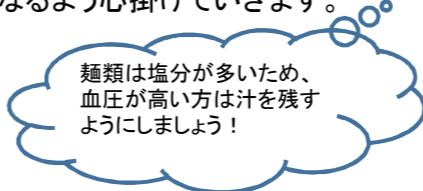
当院の食事は主食(ごはん、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品)、副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)が揃っていて栄養バランスが良いです。**当院では特に野菜を残す人が多いので、食事は3食残さず食べ、貧血や低栄養を防ぎましょう!!**



朝食の例: ごはん、味噌汁、おろし大根、油揚げ生姜煮、牛乳

## 患者さんからの食事についてのご意見～食事アンケート結果(平成26年6月実施)より～

・ラーメン、チャーハン、丼物等一品物を多くして欲しい。  
⇒麺類や丼物は塩分が多いという特徴があります。健康的な1日の塩分量は、男性は8g未満、女性は7g未満であるため、1食の塩分は2～3gが適量です。例えば、ラーメンは1食で約6gと塩分が多いため、今以上回数を増やすことは難しいと考えています。内容に関しては、見直しを行ったり、新メニューを取り入れるなどより良いメニューになるよう心掛けていきます。



韓国料理の「ビビンバ」です。去年の11月から選択食の新メニューに取り入れられました！



・さしみをだして欲しい。(頻回に)  
⇒さしみを楽しみにしていただき、ありがとうございます。さしみは生魚のため、患者さんに提供する際には、衛生管理にとっても気を付けてお出ししています。温度管理をしながら調理、提供するため、寒い季節に限定してお出ししています。ご理解頂ければと思います。よろしく願いいたします。

・おすすめシールの事をおしえて下さい  
⇒ご意見いただき、ありがとうございます。おすすめシールは、当院での売店の飲み物やお菓子、デザートなどでカロリーがゼロ、または低カロリーのおすすめの商品に付いています。肥満がある方や血糖値が気になる人、中性脂肪やコレステロールが高い人などにおすすめですので、売店で見かけた際はぜひお試しください。



・毎食美味しく頂いています。これからもお願い致します。食事が楽しみで通所しています。  
⇒いつも食事を楽しみにしていただき、ありがとうございます。今後もより良い食事の提供を心掛けていきます。

## 地産地消に取り組んでいます！



地産地消とは、「地元で生産されたものを地元で消費する」ということです。皆さんが毎日食べている病院食の食事は、なるべく島根県産、国産の物を使用するように心がけています。今の時期は、野菜はあすっこ、キャベツ、ほうれん草、大根、小松菜、高菜、春菊、もやし、ねぎ、ブロッコリー、青梗菜など出雲産、生しいたけなど島根県産の物を使用しています。



あすっこの浸し

島根県オリジナル野菜の「あすっこ」を使用。「あすっこ」はアスパラガスのような食感で、ビタミンCを多く含んでいます。



もやし五目和え

出雲産もやしを使用。しゃきしゃきした歯ごたえがあり、おいしい和え物です。よく噛んでみましょう。



ロールキャベツ

出雲産キャベツを使用。春はキャベツがおいしい季節です。野菜をしっかりと食べましょう。

出雲産の春菊を使用。鮮やかな緑で彩りが良く、香りも良い上品な汁物です。



清汁