

# NST だより

No. 1  
平成23年7月1日  
NST委員会  
編集者 新美・佐藤

## NSTってなに？

ニュートリション サポート チーム  
NST=Nutrition Support Team、栄養サポートチームの意味です。

## メンバーは？

医師、看護師、栄養士、薬剤師、言語療法士、歯科衛生士、  
臨床検査技師、臨床工学技師、ケースワーカー、医事課です。



## どんな活動？

チームで病院全体の患者さまの栄養状態をサポートしています。  
具体的には、栄養アセスメント、NST回診、院内の勉強会などを  
行っています。

サブジェクティブ グローバル アセスメント

例えば・・・SGA (Subjective Global Assessment：主観的包括的評価)

入院時や栄養状態変化時、褥瘡発生時などに、栄養状態が良好か不良かを判定して  
います。主治医の指示でNST回診を行い、NSTによる栄養サポートをするために使わ  
れます。

### NST 回診

西4・東6病棟・・・金曜日 14:30  
東5・東6病棟・・・月曜日 13:30  
東7・西5・東3病棟・・・火曜日 9:00  
西6・西7・東4病棟・・・月曜日 13:00

### NST 勉強会

毎月第2火曜日 17時より 3階講堂にて  
(場所変更の可能性あり、NST委員にご確認を)  
院外・院内講師による勉強会を行っています。  
ふるってご参加ください!!

## 肌や心の疲れを ビタミンCでリフレッシュ!

紫外線が増えて来るこの時期、しっかり摂りたい栄養素がビタミンC。紫外線に対する抵抗力をつけてくれます。またコラーゲンを作るときに必要な栄養素のため、不足すると肌の弾力が失われます。仕事やスポーツで体力を消耗した時、体内のビタミンCが大量に消費されるので十分に補給しましょう。たっぷり摂りたいビタミンCですが、水に溶けやすい性質があるため、調理の際に損失しやすい特徴があります。生のまま食べるか、スープなどにして、汁ごといただきます。



## ビタミンCたっぷり簡単カレースープ (4人分)

### 材料

赤ピーマン 1個 ブロッコリー 1/2株 ジャガイモ  
2個 ベーコン(またはソーセージ) 100g 生姜  
大さじ1 カレー粉 小さじ2 塩コショウ 少々  
鶏がらスープ 600cc

### 作り方

- ①野菜は電子レンジに少しかけ、食べやすい形に切り分ける。ベーコンは1~2cmに切っておく。
- ②厚手の鍋にベーコンを炒め、すりおろした生姜と①の野菜を加え鶏がらスープで煮る。
- ③カレー粉と塩こしょうで味を調える。

### ポイント!

野菜は電子レンジで下処理しているため、煮込み時間が短縮!茹でると減ってしまうビタミンCもまるごとスープで飲み干せます!

(NST専従管理栄養士 澤岡)