

NSTだより

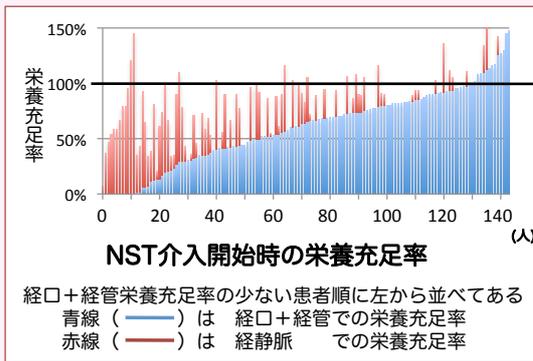
No. 5
平成25年12月1日
NST委員会
編集者 澤岡, 藤見

経口摂取 UP!! をめざして

NST回診では基礎代謝量をもとにした必要栄養量と、実際に摂取している栄養量（経口+経管+経静脈）を毎回算出しています。2012年10月から2013年9月の1年間に新規NST介入を施行した144人それぞれの介入開始時の栄養充足率（摂取栄養量/必要栄養量）を調べました（下図）。多くの患者さんで十分な栄養が投与されないことがわかります。一方、経口および

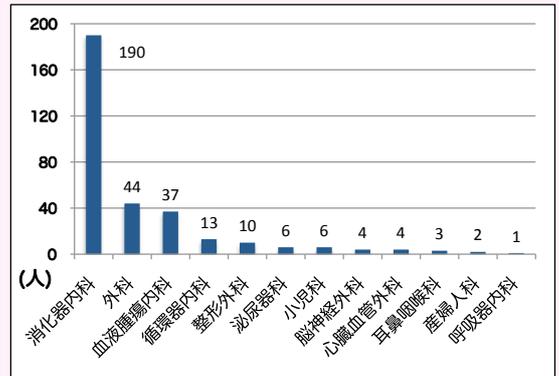
経管栄養が十分でない患者さんには経静脈的栄養が積極的に用いられていることも見てとれます。病状により経静脈的栄養が欠かせない患者さんも多いですが、NSTでは経口摂取が許可されている患者さんにおいては、少

しでも経口摂取量が増えるよう努めています。基本は病院食ですが、そのみでは栄養不足となってしまう患者さんには経口栄養補助食品（ONS：Oral nutritional supplement）を勧めています。当院採用ONSの多くは、1本125mlで200kcalと、ビーフリード500ml（210kcal）とほぼ同等のエネルギーが確保できます。栄養摂取の基本は口からです。点滴を開始する前に一度ONSを考慮してみてください。



NSTの介入実績 (科毎)

<平成24年10月~平成25年9月>



平成24年10月からの1年間で144人（延べ320人）の患者さんにNST介入を行いました。

NST回診は4チームで週4回、勉強会は毎月第2火曜日に開催しています。勉強会は職員ならどなたでも参加できますのでぜひご参加下さい。

毎日おいしくONS

ONSの難点の一つはその味覚です。各社工夫を重ねられ口当たりの良いONSが年々増えてきていますが、それでも毎日同じではすぐに飽きてしまいます。NSTでは今年度もONSの試飲を繰り返し、2013年10月より3種類のONS新規採用を行いました。「笑顔倶楽部すいすい」「エンジョイクリーム」です。これまでの「メイバランス」「ジューシオ」とあわせて10種類の品揃えとなりました。



ミックスラレー



アセロラ



プレーン

気になる費用ですが、医薬品ではなく給食費請求ですのでDPCでも問題なく、患者さんの追加負担もありません。この度当院ONS一覧を更新し栄養価や価格が一目でわかるようになりました（別紙）。こちらもぜひご参照下さい。

ロール白菜しょうがあんかけ

【材料】(2人分)

白菜4枚(400g)、豚モモスライス4枚(100g)、塩・こしょう少々、A(醤油・みりん各大さじ1と1/2、だし汁1と1/2カップ、生姜の絞り汁小さじ1)、水溶きかたくり(片栗粉小さじ1・水小さじ1)、青ネギ適宜

【作り方】

- ① 白菜の葉をまるごと柔らかくなるまで茹でて取り出し、軸の部分に浅い切れ目（横に細かく）を入れる。
- ② 切れ目を下にして、白菜を1枚おき、塩コショウをふった豚肉をのせる。軸の部分から巻き、端を爪楊枝でとめる。
- ③ 鍋に②とAの調味料を入れて、落とし蓋をし、弱めの中火で20分煮る。（途中で裏返す。）
- ④ ③を取り出して、爪楊枝を抜き、半分に切って器に盛り付ける。
- ⑤ ③の煮汁に水溶きかたくりを加えて火にかけ、とろみがついたら④のロール白菜にかけ、青ネギをちらす。



白菜のビタミンCと 豚肉のビタミンB1で 疲労回復・かぜ予防

白菜には免疫力を高めるビタミンCが比較的多く含まれ、かぜ予防や肌荒れ解消にはたります。低カロリーで食物繊維も豊富なので便秘解消やダイエットにも役立ちます。白菜の芯に近い部分には、うま味成分のグルタミン酸が詰まっています。煮込むと甘みが引き立ちます。（管理栄養士 山口朋美）