

効率よく栄養摂取しよう！

名称(商品名)	規格	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	特徴
 特製ポタージュ	150ml	281	10.2	20.3	14.1	MCTオイル(中鎖脂肪酸) +プロテイン入り
 ONS(メイバランスぎゅっとMini)	100ml	200	7.5	5.6	31.8	2.0kcal/ml 少量高栄養
 すっきりクريمةール	125ml	200	7.5	0	89.2	1.6kcal/ml 脂質0 さっぱり味
 ポタージュ	150ml	140	6.1	6.5	14.1	甘いものが苦手な方向け
 栄養ゼリー	73g	120	4.8	5.3	13.3	たんぱく質+ビタミン+Ca
 CP-10	80g	110	12.0	0	15.5	コラーゲンペプチド+ビタミン+Fe+Zn
 ペクシー	100g	110	1.8	1.9	22.3	エネルギー補給
 ゼリー	70g	100	0	0	25.0	高エネルギー たんぱく質0
 アイス	80ml	100	3.7	3.4	15.5	たんぱく質+ビタミン+Ca+Zn
 ハイプチゼリー	23g	80	0	6.0	6.5	少量高エネルギー+ビタミンリッチ+Zn
 卵ソース	10g	60	0.2	5.7	1.6	粥・飯にかけてエネルギーUP
 お茶	150g	-	-	-	-	食物繊維4g入り 整腸作用
 タンパク粥						粥100gあたりたんぱく質4g up
 MCT粥						粥1杯あたり42kcal up (MCTオイル4.6g入り)

亜鉛(Zn) バランスのよい食事が摂取できていれば欠乏することはありません。欠乏すると創傷治癒遅延、味覚障害、食欲低下、下痢等が起こるといわれています。食事摂取の減少、肝硬変・糖尿病・慢性腸疾患・慢性腎臓病の患者の多くで亜鉛欠乏状態であることが指摘されています。傷の治りが遅い、味を感じないといった患者の中には亜鉛欠乏症が潜んでいるかもしれません。当院取り扱い栄養補助食品の多くに亜鉛が配合されています。

何から食べればよい？

- ・食事の栄養量(kcal/たんぱく質量)は、米飯100g(156kcal/3g) 全粥100g(72kcal/1g) **主菜(常軟150kcal/15g)(やわらか100kcal/10g)** 副菜(20~60kcal/3g)です。摂取量が少ない場合は、**主菜から食べる**ことをおすすめします。粥100g≒米飯50gのエネルギー量です。嚥下・消化に問題なければ、**軟飯や米飯を検討**しましょう！
- ・上記の**栄養補助食品**は、主食・主菜・副菜を食べるより**効率よく栄養摂取**できる場合があります。点滴は糖質中心のものが多いため、脂質やたんぱく質が多く入っている**ポタージュ・ONS・栄養ゼリー**の優先摂取がおすすめです！
- ・摂取量を増やしたい！何から食べればよい？とお困りの場合はNST・管理栄養士ご相談下さい。

ご相談ください！

- ★ラコール・エネーボ・エンシュアH
イノラスを処方されていた。
→医薬品ONSは1.0~1.6 kcal/ml
食品ONSは **2.0 kcal/ml**
- ※入院中の**医薬品ONSの処方**は、
DPC対象範囲となります！
- ★**低Na血症で塩を負荷したい。**
→梅干(0.7g) 海苔佃煮(0.4g) 
卵ソース(0.4g) 醤油パック(0.4g)
- 1食2g程度負荷まで対応可能。**
- ★**低K血症でKを負荷したい。** 
→バナナ1本(K約360mg)
100%オレンジジュース125ml(K238mg)

普段食事についているけど、これは何？栄養価が高いものは何？何から食べてもらえばいい？がわかるレターにしました。参考にしながら、効率よく栄養摂取できるように患者様への食事介助・声掛けをお願いします！
NST委員会 唐澤(HCU)・川崎(栄養管理室)