

# 上牧温泉病院 栄養課のご紹介

# 【薬剤医療技術部 栄養課】

栄養課は、食事を通じて病気治療の一翼を担い、病院入院患者様および老健 草笛の里 入所者様への食事の提供、食事の仕方のサポート（栄養相談）などを行っている部門です。

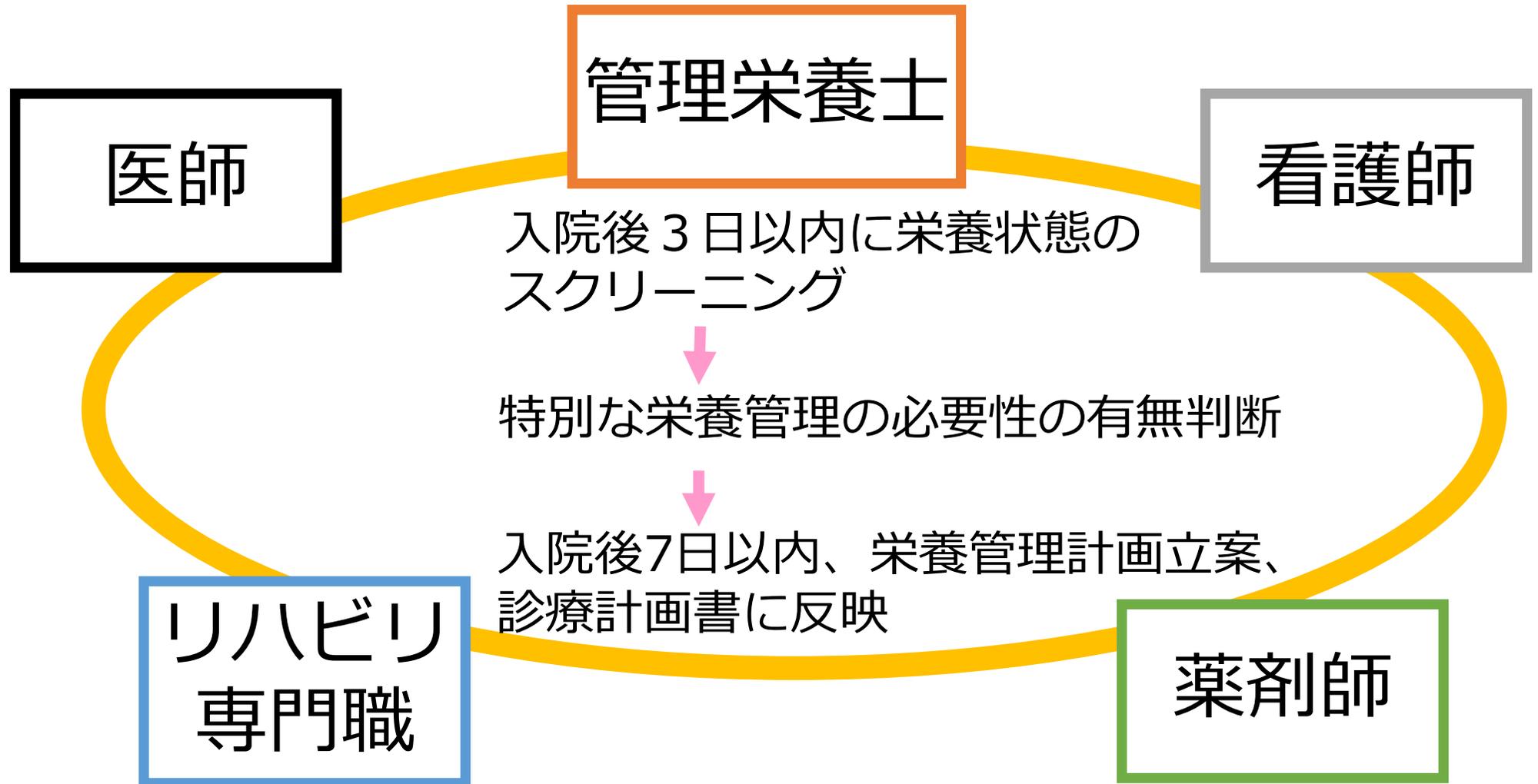
# 【栄養課の目標】

1. 食に関する正しい知識の普及に努め、皆様の「健康増進」を図る。
2. 「医食同源」をめざし、食の大切さを伝える。
3. 衛生かつ安全で「おいしい食事提供」を行う。

# 【食事の提供について】

- 患者様入院時に栄養状態の評価を行い、医師、管理栄養士、薬剤師、その他の医療従事者が共同して、栄養状態、摂食機能および食形態を気考慮した栄養管理計画を作成、その後定期的に見直しを行います。
- 入院時に、提供する食事の説明、禁止食品や食事摂取量等の確認を行います。

# ▶ 栄養管理の流れ（他職種協働）



# 食事のご案内

## 様の食事

は  
一般食・塩分コントロール食・  
エネルギーコントロール食・  
その他（食）

エネルギー	kcal
タンパク質	g
塩分	6g未満 ・ 7~8g

## ～栄養課からのお願い～

- ★ 病院の食事以外のものを召し上がると治療の妨げとなりますので控えましょう。
- ★ 1日に必要な塩分は計算されています。薄くても食べられるようになります。薄味には2週間程度で慣れるでしょう。
- ★ 入院で苦手な食品も食べられるようになります。

## バランスのよい食事の基本

- 1、ご飯中心の食事
- 2、5皿をそろえる  
(主食+主菜+副菜……1日3食  
+果物、乳製品……1日の中で)

入院を通して、  
バランスの良い食事と、  
薄味を覚えましょう！



あなたのご飯量は1食  
( )gで  
す。

## ▶ 病院食の種類①

- 病院食には、「一般食」と「特別治療食」があります。一般食は、特別な制限のない食事で、常食、軟食（7分・5分・3分）、流動食に分けられます。
- 特別治療食は制限のある食事です。病態に応じた、カロリー制限、蛋白質制限、脂質制限、塩分制限、消化管庇護食等の食種区分となっています。

# 食事の種類一覧

## 一般食

常食  
(1400~2300kcal)

全粥・軟菜食

分粥食 (7・5・3分)  
流動食

## 特別治療食

塩分コントロール食：塩分6g未満  
対象：高血圧・腎臓病・心臓病

エネルギーコントロール食：  
1200~1800Kcal 4種類  
対象：糖尿病・脂質異常症・肥満・フレイル

蛋白コントロール食：  
蛋白質制限 (30~80g)、塩分6g未満  
対象：糖尿病性腎症・慢性腎症・慢性肝炎

脂質コントロール食：  
脂質制限 (20~30g)  
対象：膵臓病・急性肝炎・胆のう炎

貧血食：血中ヘモグロビン濃度10g/dl以下

胃潰瘍食：易消化食、術後食、低残渣食  
対象：胃潰瘍・十二指腸潰瘍・潰瘍性大腸炎

濃厚流動食

## 嚥下訓練食

嚥下訓練食0 j (ゼリー)  
0 t (トロミ付液体)

嚥下訓練食1 j  
ゼリー食

嚥下調整食2-1  
ペースト粥ゼリー、プリン、ヨーグルト

嚥下調整食2-2  
ペースト食 (不均質)

嚥下調整食3  
ソフト食

嚥下調整食4  
きざとろ食

## ▶ 病院食の種類②

- 摂食・嚥下障害の方（むせ、まひなどがあり、誤嚥や窒息の恐れのある方）が、安全に食べられる食品、食事形態を段階的に表したものが、嚥下調整食です。
- 転棟や病院・施設間の移動時に嚥下調整食表を活用し情報共有を行っております。

# 嚥下調整食表（上牧温泉病院）

主食	肉類・魚介類	卵類・豆類	芋・野菜類	果物類	乳・菓子類	補助食品	量	形態・特色
						・イオンサポート (ヘルシーフード) ・ハイブリゼリー (コートリー) ・お茶ゼリー	一品あたり 約0~80kcal <small>(たんぱく質含有量が少ない)</small>	・離水が少なく、スライス上にすくうことが可能なゼリー ・少量をすくってそのまま丸のみ可能 残留した場合にも吸引が容易なもの
				・果物ジュース とろみ		・とろみのお茶	一品あたり 約0~20kcal <small>(たんぱく質含有量が少ない)</small>	・中間または濃いとろみ ・少量ずつ飲み込むことを想定 ・ゼリーの丸のみで誤嚥したり ゼリーが口腔内で溶けてしまう場合に 使用するもの
		・卵豆腐			・プリン	・エンジョイゼリー (クリコ) ・ブロックゼリー (明治) ・ブロック (コートリー)	一品あたり 約30~100kcal	・なめらかな、ゼリー・プリン・ムース 状のもの ・すでに適切な食塊状 ・咀嚼が不要でそのまま嚥下が可能 なもの
・ペースト粥 (H&S)					・ヨーグルト ・とけない アイス ・こしあん	・アクトウォーター (クリコ) ・OS-1ゼリー (大塚製薬) ・ごっくんゼリー (三和製薬)	一品あたり 約60~100kcal	・べたつかずまとまりがあるピューレ・ ペースト・ミキサー食 (均質でなめらかなもの) ・口腔内の簡単な操作で食塊状となる もの
・ペースト粥 (H&S)			・すりとろろ	・ペースト果物				・べたつかずまとまりのあるピューレ・ ペースト・ミキサー食 (不均質なものも含む) ・口腔内の簡単な操作で食塊状となる もの
・全粥 (H&S) ・らくらく 食パン	・ネギト口 ・カレー ・銀たらの 煮付け	・絹ごし豆腐 ・ごま豆腐 ・茶碗蒸しの あんかけ	・かぼちゃ マッシュ (うらごし) ・じゃが芋 マッシュ (うらごし)	・つぶしバナナ ・果物ゼリー	・ソフト グラタン ・ムースケーキ ・ケーキ ・やわらか 水ようかん ・いちごムース ・やわらか団子			・食事として提供 主食：ペースト粥 (H&S) 副食：ペースト食 1日：1200kcal
・全粥 (H&S) ・らくらく 食パン	・ネギト口 ・カレー ・銀たらの 煮付け	・絹ごし豆腐 ・ごま豆腐 ・茶碗蒸しの あんかけ	・かぼちゃ マッシュ (うらごし) ・じゃが芋 マッシュ (うらごし)	・つぶしバナナ ・果物ゼリー	・ソフト グラタン ・ムースケーキ ・ケーキ ・やわらか 水ようかん ・いちごムース ・やわらか団子			・食事として提供 主食：全粥 (H&S) 副食：ソフト食 1日：1200kcal
・全粥 ・フレンチ トースト ・そつめん ・パン ・うどん ・そば	・ハンバーグ ・トロ ・エビしんじょう	・豆腐ハンバーグ ・木綿豆腐 ・温泉卵 ・ポーチドエッグ ・ひまわり納豆 ・手作りがんも ・茶碗蒸し	・コロッケ ・焼きなす ・かぼちゃの 煮付け	・みかん缶 ・桃缶 ・りんご のコンポート ・バナナ ・すいか ・オレンジ	・アイス クリーム ・牛乳寒天 ・グラタン ・水ようかん			・食事として提供 主食：全粥 副食：きざとろ 1日：1400kcal
								・薄いとろみ ・歯ぐきで押しつぶし可能な やわらかいもの ・誤嚥と窒息のリスクに配慮して 素材と調理方法を選んだもの

嚥下  
訓練食Oj  
嚥下訓練  
ゼリー

嚥下  
訓練食Ot  
とろみ付  
液体

嚥下  
調整食1j  
ゼリー食

嚥下調整食2-1  
ペースト:粒なし

嚥下調整食2-2  
ペースト(ざらつき)  
不均質:粒あり

嚥下調整食3  
ソフト食

嚥下調整食4  
きざとろ食

# 嚥下調整食表

名称（嚥下学会コード）	食事内容	写真
嚥下訓練食（0 j） 嚥下訓練ゼリー	単品 お茶ゼリー 果汁ゼリーなど	
嚥下訓練食（0 t） とろみ付き液体	単品 とろみのお茶	
嚥下調整食（1 j） ゼリー食	単品 ペースト粥ゼリー 卵豆腐 プリン	
嚥下調整食（2-1）	単品 ペースト粥ゼリー ポタージュスープ	
嚥下調整食（2-2）	食事として提供 * 主食：ペースト粥（ホット&ソフト） または全粥（ホット&ソフト）	
嚥下調整食（3）	食事として提供 * 主食：全粥（ホット&ソフト） 副食：【ソフト食】	
嚥下調整食（4）	食事として提供 * 主食：全粥 副食：【軟菜食・移行食】	

\* 個々の嚥下機能の状態に合わせて変更をします。

## ▶ 楽しみや嗜好に合わせた提供

- 麺の日と禁止食品が多いメニューなど（週2回）に別メニューを用意し、選択メニューとしています。
- 月3回の行事食を通して、少しでも食事を楽しんでいただけるような支援をしています。

# 行事食の例



行楽弁当



海鮮丼



天ぷら&ざるそば



お寿司

# 【栄養指導（集団）】

- 健康教室として年11回開催（4月～翌3月）
- 対象疾患：高血圧・糖尿病・脂質異常症・肥満症
- 参加者数：15名程度／回
- 2023年度のテーマは『美味しい減塩食』  
薄味は2週間で慣れると言われます。  
薄くても美味しいと感じる“舌”を育てていくことを目標にします。



令和5年度  
(2023年)

# 健康教室 予定表



今年度のテーマ：『美味しい減塩食』

回	日程	内 容
第1回	4月20日 (木) 13:30~15:30	健康教室スタート 『美味しい減塩食』 ～味を知る～あなたのペロメーターチェック 健康ダイアリー (今年度の目標)・食事調査・味噌汁塩分チェック 
第2回	5月18日 (木) 13:30~15:30	『薬剤師さん(藤掛先生)のお話』 ～血圧の薬の効能&注意点～ ☆食事調査結果 
第3回	6月15日 (木) 13:30~15:30	運動の効果①; 「ノルディックウォーキング」 ～効率の良い全身運動～ ☆クイズの答え合わせ 
第4回	7月20日 (木) 11:00~13:00	簡単調理①; 「味噌汁であなたも薄味上手」 ～基本の味噌汁づくり～ 味噌汁塩分チェック② 
第5回	8月17日 (木) 13:30~15:30	栄養すごろくゲーム①「減塩作戦 1, 2, 3」 ～サイコロふって、ゴールまで～ 
第6回	9月21日 (木) 13:30~15:30	運動の効果②; 「ノルディックウォーキング」 ～目標もって歩こう～ ☆クイズの答え合わせ 
第7回	10月19日 (木) 11:00~13:00	簡単調理②; 「塩分1日6g未満」 ～主食・主菜・副菜そえて～ 味噌汁塩分チェック③  
第8回	11月16日 (木) 13:30~15:30	運動の効果③; 「室内運動 1, 2, 3」 ～筋肉を増やそう～ ☆食事調査② 
第9回	12月14日 (木) 11:00~13:00	簡単調理③; 「手作りおせちに挑戦!」 ～減塩にして素材の味を楽しむ～ 味噌汁塩分チェック④  
	1月はお休みします。	 
第10回	2月8日 (木) 13:30~15:30	栄養すごろくゲーム②「薄味生活スタート」 ～サイコロふって、ゴールまで～ 
第11回	3月14日 (木) 11:00~13:00	簡単調理④; 「参加記録証授与」 ～これからも薄味生活～ 味噌汁塩分チェック⑤・1年間の反省  



# 健康教室スタート (4月)



バリメーターチェック



好みの  
味噌汁は？

～今年の目標～



お家の味噌汁塩分測定%





## 講義 (5月)

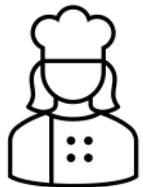
医師、薬剤師、理学療法士等より各テーマに関する講義をして頂きます。

～薬剤師さんのお話～

薬が処方されたら、飲み続けることが大事。

飲み忘れたときは朝なら昼までに飲むならOKです。夕方気づいたときはその日は休みましょう・・・。





# 簡単調理 (年4回：7月，10月，12月，翌3月)



簡単料理  
フライパンで焼く味  
噌汁づくり・・・

いちご大福に  
挑戦！

食べることは楽  
しい♪





# 低カロリーおやつ



カルピスゼリー



フルーツ白玉



パンケーキ・フルーツ添え



いちご大福



スイーツポテト



# 運動 (6月, 9月, 11月)



⑤クイズ  
ポンジュースはなぜ「ポン」というでしょう？  
①オランダ語のポン  
②日本一のジュースに  
③ふたをあける時にポンがしたから



クイズを解きながら、ノルディックウォーキング

上牧タオル体操





# 栄養すごろく (8月, 翌2月)

テーマに合わせて、  
すごろくを手作り  
しています。





# 参加記録証 (3月)

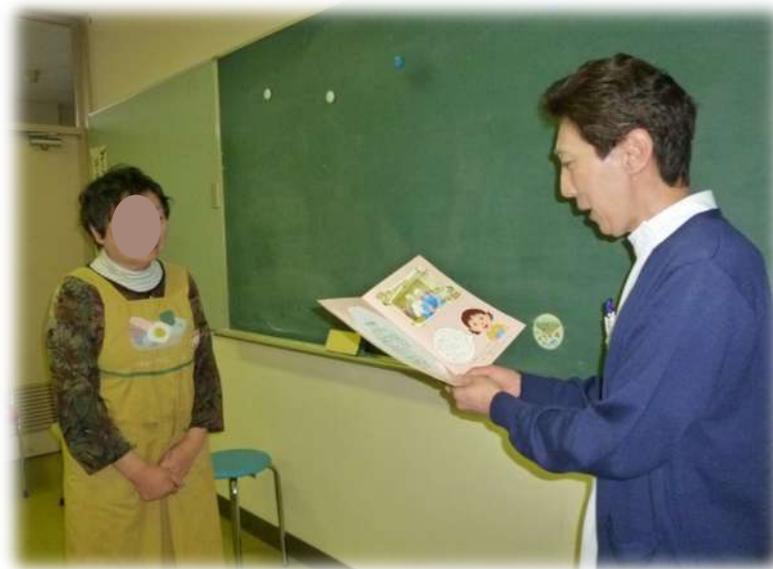
## がんばりま賞 様

あなたは 健康教室において  
高血圧の食事療法を終了され  
たのでここに修了証を授与い  
たします

これからも健康寿命を延ば  
す努力をしていきましょう

令和5年3月

上牧温泉病院



# 【栄養指導（個別）】

身体計測	身長・体重・ BMI・標準体重
生化学 データ	生化学検査値
病歴・栄養 関連履歴	主症状・病歴・ 薬剤

		栄養指導個人カルテ・栄養指導記録									
外来・入院(入院)		年 月 日・退院 年 月 日)									
氏名	様	生年月日	(M・T・S・H)			年	月	日	歳		
担当		住所				職業					
指示食種	・糖尿病 ・心臓病 ・高血圧症 ・肥満症 ・脂質異常症 ・腎臓病 ・肝臓病 ・膵臓病 ・その他( )										
指示 栄養量	・エネルギー kcal ・蛋白質 g ・脂質 g ・塩分 g ・その他( )										
主症状・病歴・メモ		経過表	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
		身長:	cm、		標準体重:	kg					
		体重									
		BMI									
		血圧									
		TG									
		HDL-C									
		LDL-C									
		FBG									
		HbA1c									
指導日時:		年 月 日( )		時 分	~	時 分	(指導時間 分)				
同伴者:		管理栄養士:									
#1 問題点...											
S	主観的情報...										
O	客観的情報...										
A	栄養診断... ・病認識 (十分ある・普通・乏しい) ・食事療法に対する姿勢 (意欲的・普通・消極的) ・理解力(良・普通・不良) ・家族(協力的・非協力的)										
P	Dx) Rx) Ex)										



# 生活習慣



① 食事内容 (朝・昼・夕)



② 嗜好



③ 間食



④ 飲料



⑤ 塩分



⑥ アルコール



⑦ たばこ



⑧ 食事療法



⑨ 運動



⑩ その他

## 食生活調査表

記入日 平成 年 月 日

### ① 食事時間・内容

指導相手(本人・家族)

朝食 ( : )	・毎朝食べる ・時々食べない ・食べない
昼食 ( : )	・家庭での食事 ・手作り弁当 ・社員食堂 ・外食
夕食 ( : )	・家庭での食事 ・外食 ・宴会等 回/週

### ② 嗜好

好きな食べ物	
嫌いな食べ物	

### ③ 間食

・する	・しない	・時々( 回/週)
・せんべい ・クッキー ・アイスクリーム ・ケーキ		
・まんじゅう ・果物 ・菓子パン ・チョコレート		
・その他( )		

### ④ 砂糖

清涼飲料	( <input type="checkbox"/> よく飲む( ) )	<input type="checkbox"/> たまに飲む	<input type="checkbox"/> あまり飲まない
栄養剤	( <input type="checkbox"/> よく飲む( ) )	<input type="checkbox"/> たまに飲む	<input type="checkbox"/> あまり飲まない
スポーツ飲料	( <input type="checkbox"/> よく飲む( ) )	<input type="checkbox"/> たまに飲む	<input type="checkbox"/> あまり飲まない
コーヒー(砂糖・ミルク)	( <input type="checkbox"/> よく飲む( ) )	<input type="checkbox"/> たまに飲む	<input type="checkbox"/> あまり飲まない
紅茶(砂糖・ミルク)	( <input type="checkbox"/> よく飲む( ) )	<input type="checkbox"/> たまに飲む	<input type="checkbox"/> あまり飲まない

### ⑤ 塩分

料理の味付け	1. 薄い方(5)	2. どちらとも言えない(7)	3. からいほう(10)
みそ汁	1. ほとんど飲まない(0)	2. 1日に1杯(2)	3. 1日に2杯(4) 4. 3杯以上(6)
麺類	1. ほとんど食べない(0)	2. 週に3~4杯(1.5)	3. 1日1杯は食べる(3)
塩辛い物 (塩鮭・たらこ・佃煮)	1. ほとんど食べない(0)	2. 時々(1)	3. よく食べる(2)
漬け物	1. ほとんど食べない(0)	2. 1日に1~2回(1)	3. 毎食食べる(2)
インスタント食品	1. ほとんど食べない(0)	2. 時々(1.5)	3. 良く食べる(3)

あなたの  
1日の塩分量  
約  
g/日

### ⑥ アルコール

飲む( 回/週) ・ やめた( 年前) ・ 飲まない  
ビール( 本/日) ・ ウイスキー(S・W 杯) ・ 日本酒( 合/日)  
焼酎( 合) ・ その他( )

### ⑦ たばこ

吸う( 本/日) ・ 禁煙中(期間 ) ・ やめた( 年前) ・ 吸わない

### ⑧ 食事療法

経験あり( 年前) ・ 経験なし

### ⑨ 運動

定期的に行っている( ) ・ ほとんどしていない

### ⑩ その他