



心も体もリセット！ 5月を乗り切る食習慣

気温が高くなり、気持ちの良い天気が続きますね☀
新年度がはじまり新しい環境にも
少しずつ慣れてきた頃、春の心地よい気候とともに
訪れるのがいわゆる「五月病」です

・気分が落ち込む・やる気がでない・朝起きられない
などの症状が当てはまった方は要注意
栄養素をバランス良く摂取し、
5月病を乗り切る体づくりをしましょう♪



ビタミン B1

糖質の代謝を助ける働きがあるため
不足するとイライラしたり
エネルギー不足で疲れやすくなったりします。



カルシウム

刺激に対する神経の感受性を
鎮める働きがあります



ビタミンC

抗酸化力が高く、細胞の破壊を防止する

5月は旬のいちごがおすすめです🍓



食の豆知識

旬の食材でもある菜の花は「野菜の優等生」と呼ばれる程、
ビタミンや栄養素がたっぷり含まれています。
菜の花特有のほろ苦さの成分は、体内の酸化を防ぎ
老化防止やがんの予防に役立つとも言われています



GLIM 基準について



GLIM基準とは、体重の減少・筋肉量の低下・食事量の不足・病気による体力低下などを組み合わせて低栄養かどうかを判断する国際的な評価方法です。

当院では入院時にこのGLIM基準を用いて栄養状態を確認し、治療や回復を支えるための適切な栄養管理を行っています。その評価の一つとして入院時に管理栄養士が下腿周囲長(ふくらはぎの太さ)を測定しています。この下腿周囲長の計測は、管理栄養士にとっても意味のある取り組みだと感じています。

なぜなら、測定の際には患者さまと自然に会話が生まれ、体調や生活の様子を聞き取りやすくなったり、浮腫の有無や皮膚の状態なども確認することができるからです。

短い時間でもコミュニケーションを取ることができ、患者さんの安心感につながるとともに、より正確なアセスメントに役立ちます。こうした関わりが入院中の栄養管理や治療の質を高めていると実感しています。

下腿周囲長を測定してみましょう

GLIM基準では、下腿周囲長のカットオフ値として
男性：33cm未満 女性：32cm未満とされています。
力を入れずリラックスした状態で、ふくらはぎの最も太い部分を測定してみましょう。
※肥満のある方は、BMI25以上で測定値の調整が必要です。



4月の職員行事食 開院記念弁当

- ・はらこめし・澄まし汁
- ・鶏肉の照り焼き
- ・桜しゅうまい・厚焼きたまご
- ・湯葉と昆布の彩り和え
- ・炊き合わせ
- ・かにかまマリネ・桜漬け
- ・手作りふわふわドーナツ
- ・焼きバナナブリュレ
- ・抹茶のパンナコッタ



彩り豊かな手作りデザート3種が特に好評でした♪