

# 栄養管理部の1日

～1日の流れ～

## ○栄養管理業務

入院患者さんのスクリーニングや  
摂取状況・提供内容の確認・記録を行う

## ○栄養指導業務

入院・外来患者さんの  
個別栄養指導・集団栄養指導

## ○給食管理業務

献立の確認など

## ○その他の業務

各種書類作成  
NST や各科のカンファランスへの参加  
各種委員会への参加  
講演会の講師など



## 糖尿病教室

週に2回糖尿病教育入院の患者様へ  
集団栄養指導を実施。



## 個別栄養指導

入院や外来の個別栄養指導を実施。



## 朝礼

連絡事項や情報共有。

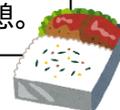


## ミールラウンド

実際の食事中に病室を訪問して、  
摂取状況の確認をすることも。

## お昼休み

12:00 前後で1時間のお昼休憩。



## NST カンファランス

毎週金曜日の15時から実施。  
多職種が集まり、患者様の状態確認や、  
今後の栄養プランについて検討を行う。



勤務時間は8:30～17:30

※早番・遅番業務の場合は、  
勤務時間が異なります。

8:30

12:00

12:30

13:30

15:00

17:30

# 野菜長持ちで食品ロス対策



## 野菜は育った環境で保存

夏野菜や、原産地が熱帯の野菜は冷蔵庫だと低温障害を起こしてしまいます。

ペーパーや新聞紙にくるんで風通しの良いところで保存するか、冷蔵庫内でも比較的温度が高い野菜室での保存がおすすめです。ねぎや大根、白菜などの縦に育つ野菜はタテ置きでの保存がポイントです。



低温障害を起こすもの



### トマトは「追熟」で栄養価アップ！

トマトをすぐ食べない場合は、少し硬さのあるものを選び、常温で「追熟」させるとリコピン(※)が最大60%もアップします↑↑(※免疫機能の低下予防、シミやシワ予防)  
夏場は2-3日、冬場は1週間が常温保存の目安です。



## 冷凍で長持ち&栄養値が変化

使うまでに悪くなりそうな野菜は冷凍保存を利用してみるのもいいと思います。

しかし、野菜を冷凍すると、解凍時にべちゃべちゃと水っぽくて美味しくなくなるイメージを持っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？冷凍でのポイントは「**水分をなるべくなくすこと**」です！

### 冷凍時のポイント

- ①食品について水分はしっかり拭き取る
- ②凍るまでの時間短縮目的で平たくする
- ③下ゆでや下調理の後は粗熱を取る
- ④熱が通りやすいアルミのバットにのせる  
なければアルミホイルで包んで冷凍する



冷凍に向いていないもの  
→水分・繊維の多いもの



冷凍に向いているもの  
→葉物野菜・ブロッコリー

### きのこは冷凍でうま味アップ！

生のきのこにうま味はほぼありませんが、冷凍することできのこの細胞が壊れ、うま味成分をつくりだします。

※解凍すると、うま味や水溶性ビタミンが流れ出るため、溶けだしたスープまで食べることができる煮込み料理などがオススメです！

### きのこの冷凍方法

きのこは冷凍用保存袋に入れて冷凍します。  
・しいたけ：石づきを取り、かさと軸に分ける  
・エリンギ：長さを半分にして縦薄切りにする  
・えのき：根本を切り落としてほぐす  
・しめじ：根本を切り落として子房に分ける

### 小松菜は冷凍でビタミンCを守る！

小松菜は通常茹でると、ビタミンCやビタミンB群が流れ出ますが、冷凍することで守ることができます。

また、小松菜は葉先から水分が失われ、冷蔵では2-3日しか持ちません。冷凍では2-3週間保存可能です。

### 小松菜の冷凍方法

水洗いしてよく水気を切り、ビニール袋などに入れ冷凍庫へ。解凍時は常温で自然解凍が◎  
※きのこ同様、解凍するとビタミンが流れ出るため、おひたしやナムルなど、調理時間の少ないメニューが栄養を少しでも保持できます。



食品ロスとは「本来食べられるのに捨てられてしまう食品」をいいます。

野菜を少しでも長持ちさせて、家での食品ロスを減らしていきましょう！

# ○災害時に備えた食品の家庭備蓄○

## 備蓄食を用意する際のポイント

主に災害時に使用する非常食だけでなく、日常でも使えるものをローリングストックとしてバランスよく備えることが重要です。

非常食：災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの

日常食品：日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの(ローリングストック)

+持ち歩き用品:外出中に災害が発生した時のために普段から飲料水やチョコレートなどを持ち歩く



### ☆ローリングストックとは☆

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費。

消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。



過去の経験より、**最低3日分~1週間分×人数分**の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。

## 要配慮者のポイント

### ○乳幼児

粉ミルク 哺乳瓶 紙コップ・使い捨てスプーン 多めの飲料水 レトルトなどの離乳食 好物の食品・飲み物

### ○高齢者

レトルトやアルファ化米のお粥 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品 インスタント味噌汁・即席スープなど 食べなれた乾物 栄養補助食品 好物の食品・飲み物

### ○食べる機能(噛むこと・飲み込むこと)が弱くなった方

やわらかいレトルトご飯 レトルトなどのお粥 スマイルケア食などのレトルトの介護食品 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品 とろみ調整食品 好物の食品・飲み物

### ○慢性疾患の方

代謝性疾患(糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症(痛風))・高血圧：一般の方と共通した備えで献立を工夫  
腎臓病：低蛋白、低カリウムのレトルト食品など特殊食品を多めに備える

### ○食物アレルギーの方

原因食品(アレルゲン)が含まれていない食品

乳幼児：アレルギー対応の粉ミルク アレルギー対応のレトルトなどの離乳食

※各食品の内容は**購入時**に原材料表示や食品メーカーのホームページで必ず確認し、不明点は各社に問い合わせましょう。



農林水産省のホームページに災害時に備えた食品のストックガイドが掲載されています。

参考：<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>(農林水産省)