

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。



8:30

朝礼

連絡事項や情報共有。



12:00

ミールラウンド

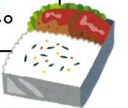
実際の食事に病室を訪問して、
摂取状況の確認をすることも。



12:30

お昼休み

12:00 前後で1時間のお昼休憩。



13:30

15:00

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。



17:30

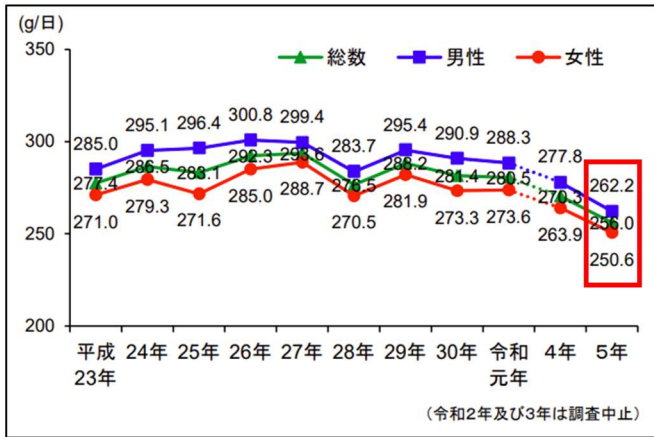
勤務時間は8:30～17:30

※早番・遅番業務の場合は、
勤務時間が異なります。

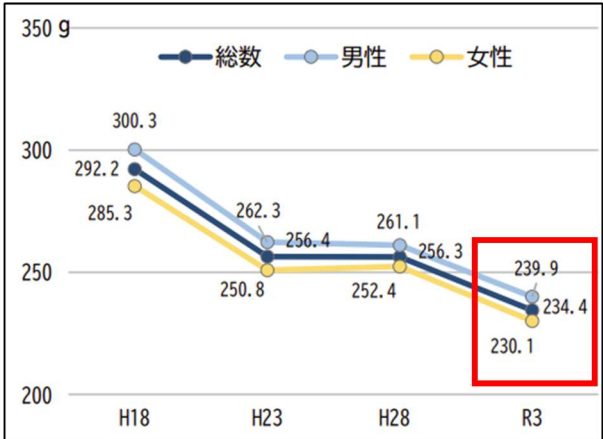
野菜を1日350g食べましょう！！

野菜には生活習慣病予防に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれています。
成人の1日の**野菜摂取量は350g以上が目標**とされておりますが、摂取量は年々減少し、長崎県での野菜平均摂取量は234.4g(※令和3年 長崎県健康・栄養調査)と目標量に約100g以上も足りません。
(※日本人の野菜平均摂取量は256g(令和5年「国民健康・栄養調査」))

【日本人の野菜平均摂取量】



【長崎県での野菜平均摂取量】



350gの野菜ってどのくらい？

緑黄色野菜とその他の野菜を組み合わせましょう



(例) 緑黄色野菜
(120g以上)

小松菜: 1株
ミニトマト: 3個
パプリカ: 1/3個

その他の野菜
(230g以上)

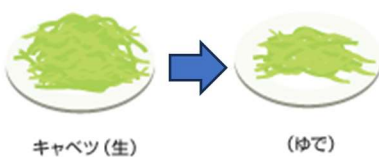
レタス: 1枚
なす: 1本
玉ねぎ: 1/2個
長ねぎ: 1/4本

350gの野菜を料理にすると → 小鉢1皿(約70g)×5皿分！



350gの野菜をとるためのコツ！

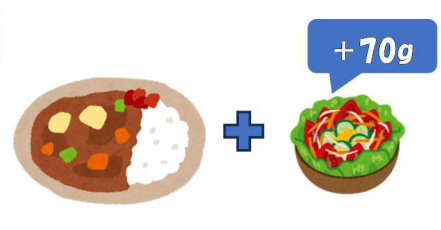
加熱するとカサが減るので
たっぷり食べられる



主菜や汁物に野菜を
ちょこっとプラス



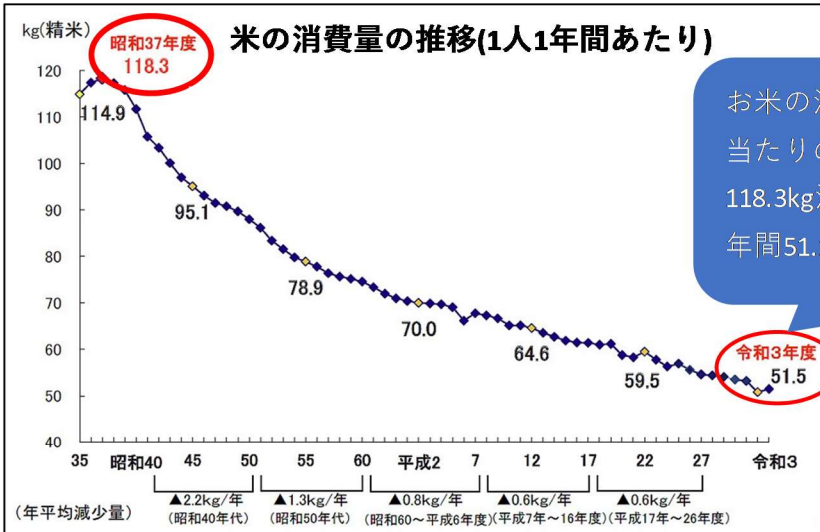
外食でも野菜料理を1品追加



出典：女子栄養大学出版部「野菜のとり方早わかり」、「栄養と料理 5月号(2025年度)」
厚生労働省HP「野菜1日350gで健康増進」、「令和5年国民健康・栄養調査調査結果の概要」
長崎県庁HP「長崎県健康・栄養調査結果報告書」

お米の魅力について

お米の消費量について



お米の消費量は年々減少を続けており、1人当たりの消費量は1962年度(昭和37年)の年間118.3kg消費をピークに2021年度(令和3年)は年間51.1kgまでと減少傾向です。

お米の良いところ



「様々な食材と相性抜群」

ご飯は味が淡白なのでさまざまな食材や調理方法と相性が良く、毎日飽きずに食べることができます。和・洋・中、どの料理と組み合わせても美味しく食べられます。



「腸内環境を整える」

お米には小腸での消化吸収に耐えた「レジスタントスターチ(難消化性デンプン)」が含まれます。これが大腸まで届いて発酵することで有益な短鎖脂肪酸を生成します。その他にも善玉菌の増殖をアシストし、腸内環境を整えることが期待されます。



「腹持ちが良い」

粉類を原料とするパンに比べて、粒状で水分を多く含む「米」は噛む回数が自然と増え、ゆっくりと消化吸収されていくので腹持ちがよく満足感が得られやすいです。

<水分量>

・食パン(6枚切り1枚60g) : 23.5g



約3.8倍

・白ごはん(茶碗1杯150g) : 90g



(「日本食品標準成分表(八訂)増補2023年」より)

よく噛む



ゆっくり消化吸収

血糖値の上昇が穏やか