



えいようだより 4月号



第93号
発行 令和2年
県立総合病院
栄養管理室

病院食の栄養量はどのように決められているか知っていますか？

病院食は「量が少ない」、「味が薄い」など、様々なご意見をいただきます。また、いただいたご意見を参考にして見直しを行い、日々おいしく食べていただけるように努力しています。さて、栄養量ですが、厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」をもとに当院の「常食」の基準を定めています。糖尿病食などの治療食へも常食から展開しています。4月から2020年版が用いられます。

食事摂取基準2020年版 改定のポイント^{※1}

①高齢者のフレイル予防



総エネルギー量に占める

たんぱく質の割合

65歳以上の目標量の下限を

13→15%へ引き上げ

たんぱく質をしっかりと取る1日の目安量(常食)



魚	肉	卵
60~80g	60~80g	1個
豆腐	牛乳	
100g	200ml(コップ1杯)	



フレイルとは？

健常状態と要介護状態の間のこと^{※2}

食が細くなった方は栄養不足に要注意

②若いうちからの生活習慣病予防への推進



食塩相当量について

成人の目標量が

0.5g/日引き下げ

男性

8.0



7.5g/日
未満

女性

7.0



6.5g/日
未満

高血圧症の方



6.0g/日
未満

当院の常食の献立も見直ししました。皆様の普段の食事にもお役立てください！

※1,2出典：「日本人の食事摂取基準（2020年版）」策定検討会報告書

今月のレシピ たんぱく質がたっぷりとれる♪ 鮭シチュー

材料（1人分）

鮭	60g	白菜	20g	水	150ml
大根	40g	人参	5g	牛乳	60ml
ほうれん草	20g	バター	2g	ホワイトルウ	15g

作り方

下処理・・・大根・人参：銀杏切り ほうれん草：下ゆでし5cm幅に切る 白菜：短冊切り

①鮭はアルミホイルに包みフライパンで火を通す。

野菜を鍋に入れ、バターで炒める。

②野菜に火が通ったら水を加えて中火で20分煮る。

③火を止め、ホワイトルウを加える。混ぜながら弱火で10分混ぜる。

④牛乳を加えて混ぜながら弱火で5分煮る。①で蒸した鮭にかける。

1人分 エネルギー： 228kcal たんぱく質： 17.4g 塩分： 1.9g

