

栄養科だより

2018年3月号



河津桜も満開に近づき、春を感じるようになってきましたね。
しかし、雪が降るかも…なんて予報が出るほど寒い日もあり…
体調を崩さないようにしましょうね。
さて、今月は貧血食と補助食品について取り上げます。

●貧血食とは…

貧血は血液中で酸素を運ぶ役割をするヘモグロビンが減ってしまった状態です。正常なら、女性 12~16g/dL、男性 14~18g/dL 血液中に存在します。私たちが毎年受ける健康診断の結果にもありますが、皆さんの結果はいかがでしょう？これを下回っていたら貧血です。

「特別食として提供される貧血食の対象となる患者は、血中ヘモグロビン濃度が 10g/dL 以下であり、その原因が鉄分の欠乏に由来する患者である。」と定められています。これに基づいて、当院では常食または全粥食を基本として、鉄分補給のための補助食品を付けるという形で鉄分を強化して貧血食を提供しています。

●鉄分補給のための補助食品

グレープゼリーFe(1個 50g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
48Kcal	0.1g	0.1	12.5g	2.7mg

ヘム鉄プリン(1個 63g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
88Kcal	0.3g	4.8g	12.1g	1.0mg

鉄分入りドリンク(1/2本 105g) ※レモン

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
45Kcal	0.0g	0.0g	8.5g	5.0mg

Fe+Zn ふいかけ(1個 3g) ※たまご

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
12Kcal	0.4g	0.3g	2.1g	1.2mg

Feのい佃煮(1個 8g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	鉄
6Kcal	0.3g	0.0g	2.7g	2.4mg

年齢や性別にもよりますが、成人では鉄は一日に 6.0~10.5mg は必要であるとされています。

上記のように鉄分の強化された食品を利用して献立を作成しています。付け忘れてしまうと、患者様に必要な栄養が提供されないこととなりますので、付け忘れのないよう、よく確認をしましょう！