

栄養士の仕事について

栄養科 葦津幸子

当院の栄養科の事務所は、地下1階南側にあります。栄養士の仕事は給食管理（献立作成など）だけではなく、患者さんの栄養に関わる全般を担っているため、患者さんのいらっしゃる場所（外来・病棟）にも顔を出しています。

栄養に関わることは、外来患者さんの場合、栄養相談や糖尿病講演会等、入院中の患者さんについては、給食、栄養相談等があります。

ここでは、外来・入院に共通する栄養相談について説明したいと思います。

栄養相談は、医師の指示により行います。入院・外来合わせた栄養相談件数は、昨年度は1,835件でした。

相談内容は、多い順に

- ①糖尿病の方に行うエネルギー制限
（昨年度栄養指導全体の47.2%）
- ②腎臓病の方に行う塩分・蛋白質制限
（同27.4%）
- ③胃潰瘍や胃の手術を受けた方に行う繊維・刺激物の制限
（同6.1%）
- ④心臓病の方に行う塩分・脂質制限
（同5.7%）

等多岐にわたっています。これらの栄養相談を管理栄養士が交代で行っています。

「栄養指導」が正式名ですが、患者さんと共に栄養について考えていくという考え方から、「栄養相談」という言葉を使っています。

生活習慣を治療のために変えなければならないことは、毎日続ける必要があるため容易なことではありません。患者さんと一緒に生活環境を確認していくことで、患者さん自ら現状の問題点に気付かれる場合もあります。日頃の生活習慣が治療につながるようにサポートすることが栄養士の役目であり、日々努めています。

栄養相談でよく受ける質問について解説したいと思います。

①「食べてはいけない物がありますか？」

→食物アレルギーを持っている、又は飲んでいる薬の中で相性の悪い食品がある場合は、その食品を禁止させていただくことがありますが、それらがなければ調節次第で食べることができる物も多いのでご相談ください。

②「調味料のエネルギーも考えなくてはいけないのですか？」

→調味料は素材に比べて使用量が少ないため、エネルギーも低くなるのですが、マヨネーズや砂糖等、少量でもエネルギーが高い物もあります。また、塩分が多い物もありますので使いすぎに注意しましょう。

実際は、1人1人状況が違いますので、個別にご相談いただくことが理想的です。栄養相談を受ける場合には、まず主治医にご相談ください。栄養相談も治療の一部となりますので、受ける場合は金額の負担があります。

下の写真は、100グラムのフードモデルです。



お酒好きの方は、ビールのフードモデルに興味を示されます。



病気ではないけれど食生活が気になるという方は、食生活を振り返ってみてはいかがでしょうか。

まずは、食事のバランスがきちんとしているか、いろいろな食品をまんべんなく摂れているかを考えてみましょう。

「食事のバランスとは」

- ①主食（ごはん・パン・麺を主材料とする料理）
- ②主菜（肉・魚・卵・大豆・大豆製品を主材料とする料理）
- ③副菜（野菜・いも・きのこ・海草を主材料とする料理）

①から③の3つが、毎食（朝・昼・夕）摂れているかがポイントです。

「いろいろな食品とは」

- 1 群（魚・肉・卵・大豆・大豆製品）
- 2 群（牛乳・乳製品・海草・小魚類）
- 3 群（緑黄色野菜）
- 4 群（淡色野菜・果物）
- 5 群（穀類・いも類・砂糖）
- 6 群（油脂類）

この6つの基礎食品群が、1日の食事の中で欠けることなく摂れているかがポイントです。

食べることは健康を保つための基本になります。これをきっかけに食生活を見直していただけたら幸いです。