



NST NEWS

H25.12.27

第36号

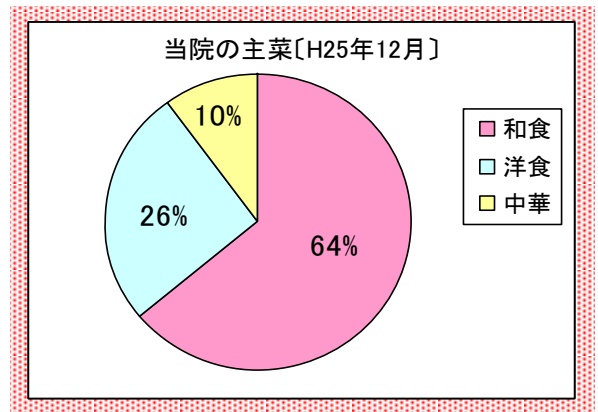
和食がユネスコの世界無形文化遺産に登録されたよ！

日本人が古くから親しんでいる和食がユネスコ(国連教育科学文化機関)の世界無形文化遺産としてこの12月に登録されました。食の部分で患者様に関わるNSTにとっては興味深い出来事です。そこで、この機会に和食について取り上げてみたいと思います。

選ばれたポイントとしては、「和食」が新鮮な旬の食材を使用した料理であり、世代を越えて受け継がれ、地域の結びつきも強めている、というところのようです。例えば、お正月に見られるように家族や親戚が集まっておせち料理などを囲む姿がよい例でしょう。

せっかくこのような食文化に恵まれた日本にしながら、最近の日本人の食生活はかなり乱れていて、“和食”と呼べるものを手作りして食べているという家庭は減りつつあるようですが・・・。

一方、当院の入院患者様は比較的高齢で、やはり和食に親しみを持たれる方が多いように感じます。献立を検討するときも、季節感、見た目の美しさなどやはり和食のエッセンスを重視しています。その結果、**当院の主菜の分類**はグラフのようになっています。

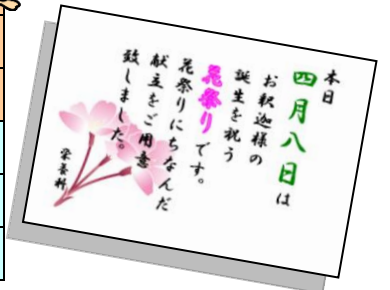


四季折々の行事にちなんだメニューも取り入れていますのでこの機会にご紹介します。月に1回ほど、行事がある月はそれにちなんで、行事のない月は季節感を出せるようなテーマを選んで献立を考えます。

月	テーマ	月	テーマ
3月	ひな祭り	9月	敬老の日
4月	花祭り	10月	秋の行楽弁当
5月	初夏の行楽弁当	11月	秋の味覚
6月	梅雨を乗り切る	12月	クリスマス
7月	七夕	1月	おせち
8月	夏祭り	2月	節分



メッセージカードもつけるよ！



行事食写真



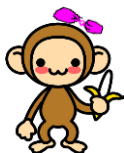
4月



6月



11月



NSTで今注目している褥瘡対策関係の補助食品を紹介するわ。



褥瘡などの創傷治癒にはさまざまな栄養素が必要です。当院では**アルギニン滋養飲料**を使用していますが、最近**コラーゲンペプチド**が注目されています。

では**コラーゲンペプチド**とは何か。まず「**コラーゲン**」は、魚のアラや手羽先などを煮た後に冷え固まった煮こごりのことです。肉や魚の骨や皮などに豊富に含まれていますが、毎日摂るのは難しいですし、そもそも消化吸収がよくありません。そこで消化吸収しやすいように、**コラーゲンを加熱して抽出・精製したものが「ゼラチン」**です。ゼラチンは水には溶けにくいですが、温水にはよく溶けます。その溶けたものが冷えると、ゼリーのようにぷるぷるのゲル状になります。そしてさらに消化吸収しやすいように、**ゼラチンを細かく酵素分解したものが、「コラーゲンペプチド」**です。分子量が小さいので水によく溶け、体への吸収性も高くなっています。一般的に「コラーゲン」と表記されているものは、この「コラーゲンペプチド」を指すことが多いです。コラーゲンペプチドを摂取した際にアミノ酸まで分解されることなく、ジペプチドの状態[※]で消化吸収されるものも存在し、そのジペプチドが創傷治癒に影響しています。

皮膚が損傷を受けると、ダメージを受けた皮膚の中の**コラーゲン**は、**コラーゲン分解酵素(プロテアーゼ)**によって**ジペプチド**レベルまで分解されます。この**ジペプチド**は創部に集まりその周辺の**線維芽細胞**を刺激して、**線維芽細胞の増加や活性を促進し、細胞外組織の形成を助**けます。また、**血管新生も活性化されるため組織内に血流がもたらされて肉芽組織を形成し、組織の欠損部を充填**します。**コラーゲンペプチドを摂取することにより、吸収されたジペプチドが体内で同様の働きをするので創傷治癒過程が促進されるもの**と考えられています。

以下、アルギニンやコラーゲンペプチドを含む商品をまとめてみました。

製品名	アルジネード	アルジネードウォーター	メイバランスArg Mini	ブイクレス CP10
画像				
味	みかん・きいちご・青りんご	スポーツドリンク風味	ミルク・ミックスベリー	ミックスフルーツ
特徴	手軽なアルギニン補給。 微量元素配合。	手軽なアルギニン補給。 あっさり飲み易い。	手軽なアルギニン補給。 エネルギーと必要な栄養素をまとめて補給できる。	12種類のビタミンと鉄、亜鉛などのミネラルを配合。創傷治癒に必要なコエンザイム Q10、コラーゲンペプチドを含む。
当院の採用	●	●	使えるが未使用	検討中
1個当り	容量	125ml	125ml	125ml
	カロリー	100kcal	100kcal	200kcal
	蛋白	5.0g	2.5g	10.0g
	脂質	0.0g	0.0g	7.5g
	炭水化物	20.0g	22.5g	25.0g
	アルギニン	2500mg	2500mg	2500mg
	コラーゲンペプチド			10000mg
	微量元素	●		
水分	107ml	107ml	95ml	110ml

