



表紙

Keio University Hospital  
知って得するシリーズ

食養管理室

# 栄養管理

1. 食養管理室について
2. 適切な水分補給
3. 低栄養予防のために
4. 栄養相談を活用し安心した食生活を
5. オンライン栄養相談のご紹介
6. 入院中の食事について

## ご案内

この記事で取り扱っている内容は、Webでも紹介しています。  
右記QRコードよりアクセスしてご覧ください。

2026.05 ver.03

# 1. 食養管理室について

## 食べることは生きること



食べることは、生命活動を維持する上でとても大切です。食養管理室では、病気の治療や回復に貢献できるよう、栄養面から患者さんをサポートしています。



### 【栄養管理業務】

管理栄養士は栄養管理フローに沿って、病態や身体状況、臨床検査値、食事の摂取状況等を評価し、栄養状態が良好であるかを判定しています。特別な栄養管理の必要性があると判断された方には栄養管理計画書を作成し栄養介入を行っています。また、NST(栄養サポートチーム)をはじめとする院内での様々な多職種チームと連携し、専門性を生かした活動を展開しています。

### 【給食管理業務】

当院の給食は病態別および成分栄養別に約220の食種と約300のコメントを設けて、個々の患者さんに合わせたきめ細やかな食事提供を行っています。さらに、約30種類の経腸栄養剤を取り扱っており、栄養摂取量の維持向上を図っています。



当院の食事は給食会社へ全面委託しています。安全・安心な給食を提供するため、厚生労働省「大量調理施設衛生管理マニュアル」に基づいた作業工程、温度管理等を行っています。衛生管理に配慮するとともに、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく提供できるよう努めています。

# 2. 適切な水分補給

## ■上手な水分補給のコツ

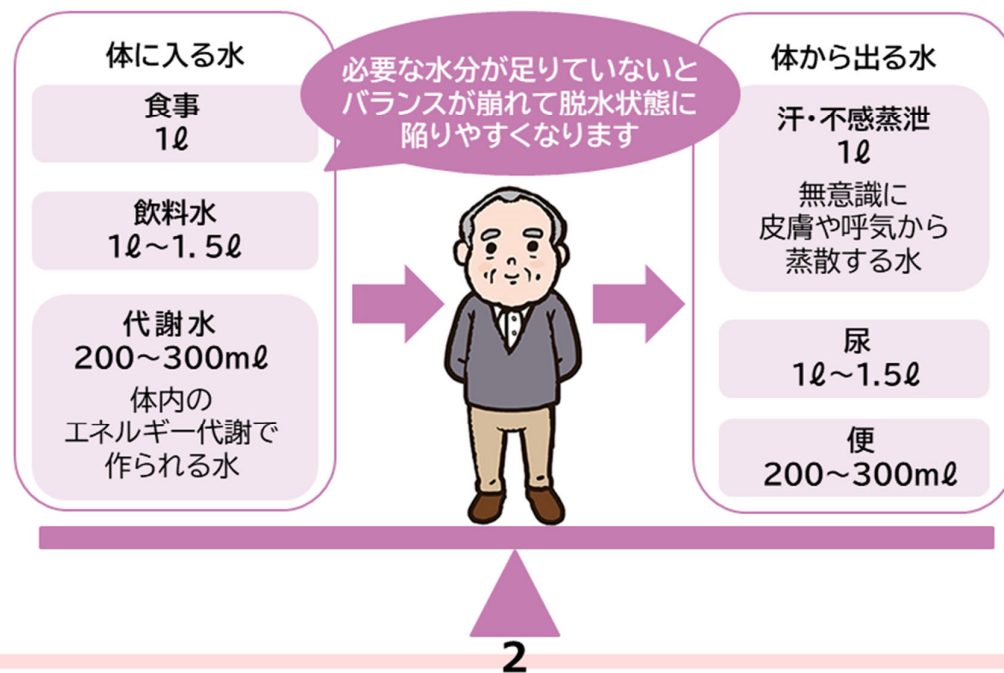
適切な水分補給と十分な食事摂取は脱水予防に不可欠です。1日6~8回を目安に、こまめな水分補給に努めましょう。特に高齢期の方はのどの渇きが薄れ、脱水に伴う身体機能の低下や脳梗塞、心筋梗塞などの危険が高まります。運動や入浴の前後、就寝前などにコップ1杯の水分をこまめに摂るとよいでしょう。

### 高齢の方が脱水状態になりやすい理由

1. 水分を蓄える筋肉が減る
2. のどの渇きを感じにくいため水分を摂る量が減る
3. 腎臓の機能の低下で、トイレに行く回数が増える

### 水分補給のポイント

- 時間やタイミングを決めて水分補給を行いましょう。
- 摂取した水分量を把握できるように、手が届く範囲に飲み物のペットボトルを置くようにしましょう。



### 3. 低栄養予防のために

#### ■食べる楽しみは健康の源

身体に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素が十分に摂取できないと低栄養の状態になります。低栄養は体力や免疫力の低下を引き起こし、病気の回復を遅らせます。十分な栄養補給に努め、低栄養を予防しましょう。

- 1日3回規則正しく食事を摂りましょう。欠食すると十分な栄養が摂れません。食事量が少ない方は間食を設けて栄養補給を図りましょう。
- 主食をしっかり摂りましょう。ごはん、パン、麺類などの、エネルギー源である炭水化物を摂りましょう。
- 主菜をしっかり摂りましょう。魚、肉、卵、大豆製品、乳製品など、身体を作るたんぱく質を摂りましょう。



#### ■体重減少(BMI 18.5未満)に注意しましょう

日頃の体重管理では、肥満だけでなく低体重(るい瘦)の予防も大切です。体重減少は筋力低下の原因となり、特に高齢期の方では転倒や骨折のリスクが高くなります。定期的に体重を測定する習慣を持ち、健康管理をしましょう。

BMIを  
月1チェック!

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

18.5未満は低栄養の危険性

BMI(ボディマス指数)は、体重と身長から算出される肥満度を表わす体格指数です。数値が18.5~25.0未満は普通体重、18.5未満は低体重、25.0以上は肥満と判定されます。

#### ■便秘の予防

便秘症の方は、薬に頼るだけでなく、食事内容や運動、生活習慣を見直すことが症状の改善に有効とされています。

- 適度に食物繊維を摂る
- 発酵食品を補う
- 適度に油を摂る



- 十分な水分を摂る
- 規則正しく食べる
- 暴飲暴食を控える



#### ■誤嚥性肺炎の予防

通常食べ物は口から咽頭を通過して食道へ送られますが、誤って気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。食べ物や唾液に混じって細菌が肺まで到達すると炎症を起こし肺炎の原因となります。自分の嚥む力や飲み込む力に合わせて栄養をしっかり摂りましょう。

##### 《誤嚥を防ぐ食事の工夫》

###### 液体にはとろみを

さらさらした液体はむせやすいため、水分補給の際はとろみ付けをするとよいでしょう。



###### やわらかく調理しましょう

食材をやわらかく調理したり、すりつぶすと食べやすくなります。ぱさつきやすい食品は適度に水分を含ませるとよいでしょう。



###### あんかけでまとまりよく

口の中でばらけやすい食品はあんをかけると、まとまりやすくなり、喉ごしがよくなります。



###### 油を使って

マヨネーズやオリーブ油など、油分を加えると食感がなめらかになり、食材がまとまりやすくなります。



#### ■栄養補助食品の利用

食事が十分に摂れない時は栄養補助食品を利用しましょう。栄養補助食品は、不足している栄養素を少量で補えることが特徴で、様々な種類のもので市販されています。エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルなど強化されている栄養素は商品によって異なりますので、ご利用の際は管理栄養士にご相談ください。

明治 メイバランス  
Miniカップ  
1本125ml  
エネルギー200kcal  
たんぱく質7.5g  
鉄1.5mg 亜鉛2mg



おいしく手軽に毎日の  
栄養バランスアップ!

院内のローソン・ファミリーマートの  
2店舗にて、同様の物を販売して  
おります。

バイ・クレス  
CP10ゼリー  
1個80g  
エネルギー110kcal  
たんぱく質12.0g 鉄5.0mg  
亜鉛12.0mg



12種類のビタミン・鉄・亜鉛・ミネラル・コエンザイムQ10・コラーゲンペプチド10g配合。飲み込みにやさしいゼリータイプ。

プロッカZn  
(えん下困難者用食品)  
1個77g  
エネルギー80kcal  
たんぱく質6.2g 亜鉛5.0mg



特別用途食品「えん下困難者用食品」。1カップに牛乳180mlとほぼ同量のたんぱく質とカルシウムを配合。

※ 栄養補助食品は、ドラッグストアや通信販売で購入可能です。

## 4. 栄養相談を活用し安心した食生活を

### ■適切な食事療法をアドバイス

療養中の患者さんにとって毎日の食事は、治療効果を高めるために重要です。また、適切な食習慣を持つことは生活習慣病等の予防にも繋がります。

栄養相談では、まずご自身の病態を十分にご理解いただき、必要な栄養を摂るために、どのような食品をどれくらい摂るのが望ましいかをお話しします。必要な栄養量や食事の摂り方は患者さんごとに異なり、また、同じ患者さんであっても、病態や治療内容の変化によって、その時々で配慮すべき食事の優先度は異なることもあります。

治療の一環として食事療法が続けられるよう、定期的な栄養相談の受講をお勧めします。栄養相談は事前に医師による予約が必要となりますので、ご希望の方は担当医師にお声がけください。

(2024年度栄養相談実績4124件)

#### 【栄養相談】

##### 受付時間

月～土曜日の9:00～16:30  
(休診日を除く)

場所：(外来)2号館1階1R  
(入院)病棟内の相談室  
※1回30分程度



5

## 5. オンライン栄養相談のご紹介

### ■オンライン栄養相談とは？

通院がご負担の方やご多忙などの理由で栄養相談の受講が難しい方は、「オンライン栄養相談」をご利用になれます。

オンライン栄養相談は、ZOOMを用いて、ビデオ通話で行う栄養相談です。通院しなくても自宅等で空いている時間に受講することが可能です。

3日間の食事写真(食事記録)をメールにて送信していただき、管理栄養士が食事内容を栄養価計算して、食事の摂り方をアドバイスします。

オンライン栄養相談は、事前に医師の予約が必要です。

ご希望の方は担当医師にお声がけください。

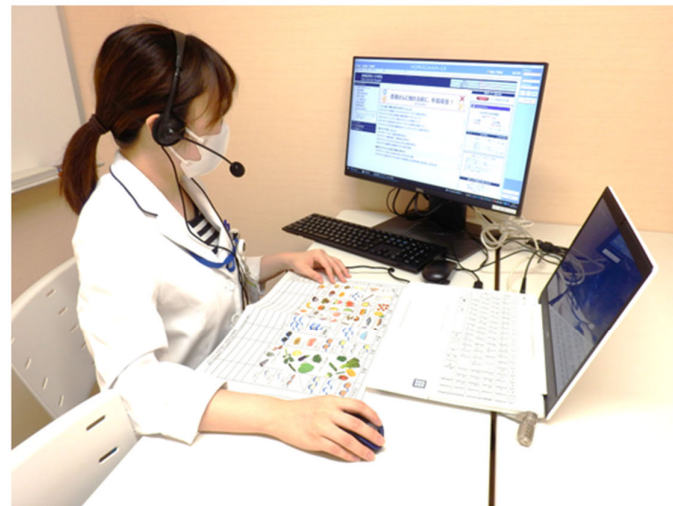
予約日時をご確認のうえ、ご自身でオンライン栄養相談のURLまたはQRコードから申し込みが必要となります。

詳細は、1R管理栄養士にお問合せください。

#### 【オンライン栄養相談】

受付時間：月～土曜日の9:00～16:30(休診日を除く) ※1回30分程度

ご不明な点がございましたら、  
2号館1階1Rの栄養相談担当(管理栄養士)まで  
お問い合わせください。



6



## 6. 入院中の食事について

### ■ご相談ください

#### 食物アレルギー、食べられない食品

食物アレルギー等で食べられない食品がある場合は、入院受付の際、窓口でお申し出ください。入院中の方は担当医や看護師、病棟担当栄養士にお伝えください。宗教等で禁忌食品がある場合は個別に対応しています。



#### 食思不振・食欲低下

病態や治療等の影響で食事が進まない方は、病棟担当栄養士がベッドサイドにお伺いし、食べやすいものを提供できるよう調整します。



#### 朝食時の選択メニュー

朝食時に一般食(常食・全粥)の方は、主食のみご飯をパンに変更できます。(特別病棟の方は、常食のみ和食か洋食を選択できます)お申し出ください。



#### 薄味で食欲が出ない

病院食は一般食と治療食に大別されますが、塩分は日本人の食事摂取基準(2025年版)を考慮して、一般食でも1日の塩分量を8g未満に設定しています。日本人の塩分摂取量は成人男性10.7g、成人女性9.1g(令和5年国民健康・栄養調査結果より)ですので、病院食が薄く感じることはあるかと思います。食事が進まない場合は病棟担当栄養士にお声がけください。

