



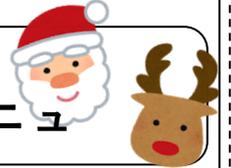
気温が低くなり、寒さが身にしみる季節となりました。乾燥しやすく、インフルエンザに注意が必要であり、体調を崩しやすい季節なので、生姜等を使った身体を温めるお食事をご提供していきたいと思えます。

### \*\*今後の行事予定\*\*

主な祝い膳をご紹介します。これ以外にも旬の食材を取り入れ、飽きの来ない献立作りを心がけています！

12月

クリスマスメニュー



1月

元旦祝い膳・七草粥



2月

節分恵方巻き



3月

ひなまつり膳



4月

花見松花堂弁当



5月

かしわ餅・こどもの日



7月

土用の丑の日



溶けない  
きな粉アイス

スイカゼリー



8月

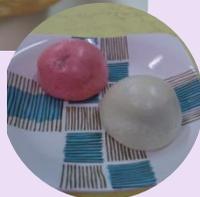
ちらし寿司

敬老祝い膳

9月



紅白まんじゅう



11月

お好み出前レク



10月

ハロウィン



栗ごはん



## \*\*食事アンケート\*\*

9月に行ったアンケートでは、嗜好により入所時から禁止食品としていた食材について再度確認を行いました。

結果として、禁止食品がある方の3割が変更しました。「隣席の人が食べていて自分も食べたくなった」や「元々好きだよ」「挑戦してみたい」など様々な理由で変更されました！当施設に慣れ、食事に関する意見を教えてくださる方も多い為、年2回の食事アンケートだけでなく、こまめに傾聴し対応していきたいと思えます。



## \*\*和菓子バイキング\*\*

9月17日敬老の日に入所者のおやつ時間に和菓子バイキングを行いました。練切りやどら焼き、抹茶のロールケーキをご用意し5種類から3種類を選んでいただきました！今までケーキバイキングは催しとしてありましたが、和菓子の方が好きな方も多いため、今年初めて和菓子バイキングを行い、大変喜んで頂きました。



## \*\*料理クラブ\*\*

2か月に1回のペースで入所者とおやつ作りを行っています！



## \*\*栄養状態の指標\*\*

### 食事摂取量



一人一人必要な食事量・エネルギーは異なります。個人に合った食事を提供し、さらにしっかりと食べて頂くことが大切です。指標としては75%以下の摂取量となると、栄養状態に影響すると考えられます。

### ALB値(アルブミン)



血清蛋白質の60%を占め、血中の様々な物質の運搬が主な機能です。

基準値は **3.5~5.5g/dl** と言われ、18日間程体内で働いた後、筋肉等で分解されます。その為、ALB値は短期間の栄養評価ではなく、長期間の栄養状態を測る指標として使われます。

4つの指標を基本とし、日々の栄養マネジメントを行っております。栄養状態は何か一つの数値だけを見て判断するのではなく、多くの情報を集め、入所者の嗜好や意欲等も考慮に入れながら、食事からのケアを行っております。

### BMI



BMIとは、体重と身長の関係から算出される人の肥満度を表す体格指数です。計算式は  $\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$  基準値は **18.5未満=低体重**、**18.5~25未満=標準**、**25以上=過体重**とされています。高齢になると、BMI24、25ぐらいの方が様々なりリスクが低下すると言われています。



### 体重減少率

体重の変動も大きな指標となります。毎月1回体重測定を行い、1カ月・3ヶ月と経過観察することで体重減少の期間と割合を関連付け、体重減少の重症度を評価します。計算式は

$$(\text{通常体重} - \text{現体重}) \div \text{通常体重} \times 100$$

1か月で5%、3ヶ月で7.5%と減少していると改善が必要と判断します。

