

# NSTだより

さめぎ市民病院  
NST&嚥下治療センター  
発行:2022年5月 VOL.36

今月の編集担当:  
栄養管理科



## 心不全の栄養管理

心臓の機能に異常のある患者さんは『塩分制限』がポイントになります。うどんを楽しみながら減塩もできる選び方や、注意点についてご紹介します。

### 《うどんの塩分》

メニュー	塩分量
かま玉	2.4g
釜上げ	4.1g
ざる	4.4g
かけ	4.6g
カレー	4.9g

全てうどんは1玉で、汁を全部飲んだときの塩分量です。



かけうどんの汁には2~3gの塩分が含まれています。



心不全では体液のめぐりが悪くなり、むくみやすくなります。



うどんの汁を残すと減塩になります。うどんと日本そばを比べると、日本そばの方が麺の塩分量は少なくなります。うどん>素麺>そば、の順で麺に含まれる塩分が少なくなるので、選ぶ際の目安にしてください。

家庭で麺を茹でるときはたっぷりの湯で茹でると、減塩になります。

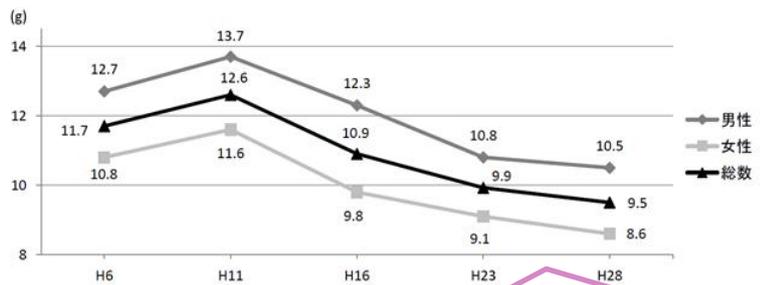
### 《トッピングの塩分》

メニュー	塩分量
エビ天	0.2g
コロッケ	0.7g
とり天	0.8g
ちくわ磯辺揚げ	1.0g
〇おでん〇	
こんにやく	0.4g
牛すじ	0.4g
卵	0.4g
厚揚げ	0.8g
大根	1.3g

ねぎや生姜、からしなどの薬味を活用すると、味にメリハリがつけます。



図 3-3 食塩摂取量の平均値の推移 (20歳以上、性別) 平成28年香川県民健康栄養調査

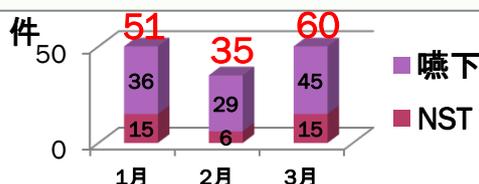


平成28年香川県民健康栄養調査では、20歳以上の1日あたりの食塩摂取量は男女とも減少傾向にあると報告されました。(男性 10.5g、女性 8.6g) 食塩摂取目標量は、男性 7.5g、女性 6.5gです。工夫しながら減塩に取り組んでいきましょう。

天麩羅はエネルギーと脂質は高めですが、醤油などを付けなければ塩分が低いトッピングと言えます。

練り製品はそのものに塩分が含まれているため、減塩したいときは控えましょう。担当:専任管理栄養士 三宅瑞希

### 月別栄養サポートチーム加算件数



2021年度は782名の方に回診し、567件の算定をとりました。

### ●心不全患者の栄養アセスメント

心不全患者の低アルブミン血症の原因として①体液量の増加(希釈)、②慢性炎症、③感染症、④タンパク尿、⑤腸管からのタンパク漏出、⑥肝障害、⑦低栄養があり、低栄養以外の原因が多数あります。そのため、血清アルブミン値は「現在の栄養状態を表す指標」とはならず、栄養補給によっても改善しないことが多いです。

心不全患者の栄養評価は非常に難しく、経過を観察し多くの情報から総合的に判断する必要があります。