

# 春の行事食



## 3月

- 3日 ひなまつり
- 20日 春分の日 (ぼたもち)
- 23日 お煮かけそば



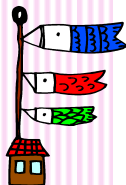
## 4月

- 9日 春の行事食 (たけのこご飯・かきあげ)
- 23日 選択食 (助六寿司・温く寿司)



## 5月

- 5日 子供の日



# 希望苑 食事だより

2021年 春号

## 栄養ケア・マネジメントについて

栄養ケア・マネジメントやケアカンファレンスでは  
3つの指標を用いて栄養状態を判断しています。

- 1) 体重の変化・・・体重減少率の数値  
(1~6 カ月以内に 3%以上の体重減少が認められるか)
- 2) BMI・・・BMI (Body Mass Index) とは、体重と身長から『やせ』や『肥満』を判定するのに用います。

●BMIの求め方

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

例) 体重 44 kg ・ 身長 155 cm の人の場合

計算式)  $44 \div 1.55 \div 1.55 = 18.3$  → BMI は 18.3 になります。

- 3) 血清アルブミン値・・・血液中の

タンパク質の一種で、栄養・代謝物の運搬、浸透圧の維持などの働きをします。当施設では 3.0 g/dl 以下をリスクありとしておりますが、高熱や炎症、その他の疾患でも数値は低くなります。

### <目標とする BMI の範囲>



★栄養ケア・マネジメントやケアカンファレンスでは、これらの指標を参考に、お一人お一人の嚥下状態・身体状況も考慮し、話し合いを行っています。

## ~夏(6月-8月)の行事食予定~

6月 22日 あじさい五色丼

7月 7日 七夕

8月 1日 開苑記念日

28日 土用の丑の日

ルッパ`イナ`