

2023年  
11月号

# さるびあだより

発行日：令和5年11月10日 発行者：医療法人社団英世会介護老人保健施設サるびあPR委員会  
〒191-0024 東京都日野市万願寺1-18-1 TEL042-589-3270 FAX042-589-3271

## 管理栄養士

### さし君の栄養学コーナー 第3回



かなざし  
お久しぶりです！金指管理栄養士が栄養士  
視点でつぶやくコーナーです。

今回の栄養学コーナーでは、食品中の栄養成分についての事を書こうと思います。食品には栄養成分が含まれています。牛乳にはカルシウムが多いとか、ほうれん草にはビタミンAが多いとか。なぜ食品中の成分の量がわかるかという、文部科学省が「食品成分表」という文書でとりまとめているからです。これを根拠として食品の栄養成分についての話ができるわけです。この食品成分表にまつわる話で、面白かった出来事をテーマにしたいと思います。題して「ひじきの鉄分が減った日」です。

### ひじきの鉄分が減った日

2015年12月25日のこと。食品成分表の改訂版(7訂)が発表されました。改定されて色々変わりましたが、中でも驚きなのが、ひじきの鉄分が大幅に減ったことです。食品成分表の6訂までは、ほしひじき100gあたり鉄分を55.0mg含んでいることになっていましたが、7訂になった途端、100gあたり6.2mgとなってしまいました。それまでひじきは鉄分の豊富な食品として扱われていて、鉄分が不足している人に対して「ひじきを食べてみましょう」なんて指導していました。ところが、実際にはひじきの鉄分はそこまで多くない事がわかったのです。

#### ひじきの鉄分



2015年まで(6訂)：55.0mg



2016年から(7訂)：6.2mg

※ほしひじき乾 100gあたり  
7訂はステンレス鍋の数値

### なぜひじきの鉄分が減ったのか

ひじきの鉄分が唐突に激減した原因は、調理器具にありました。ひじきは下処理の工程で数時間にわたる煮込み作業があります。この煮込み作業に昔は鉄鍋を用いていましたが、最近はステンレス鍋を使っています。鉄鍋からは鉄分が溶出し食品に鉄が移りますが、ステンレス鍋では鉄が出ません。この差で、ひじきの成分値が大きく変わる事となりました。2015年の時点でステンレス鍋が主流になっていた為、実際に食べているひじきには、たくさんの鉄分が含まれているわけではありませんでした。しかし、食品成分表に収録されていたのは、鉄鍋で茹でたひじきでしたから、「ひじきは鉄分が豊富です」なんて言っていたのです。このように、食品の成分値というのは意外と難しく、調理器具の一つで数値が変わることがあります。ほかに、調理法や産地や時期によっても変動があります。食べた食品の栄養成分がどれくらいか？というのを正確に知るの、結構難しいことなのです。

ひじきを…



鉄鍋で茹でる：55.0mg



ステンレス鍋で茹でる：6.2mg  
(今はステンレスが主流)

栄養成分とは本当に奥が深いものです。栄養素はさまざまな要因で変動し、例えば熱で壊れる栄養素は、調理工程で失われます。光や空気によって変質してしまう栄養素もあります。上でも書いたように、産地や時期によっても含有量が変わります。食べ合わせによって吸収率が上がったり、下がったりします。体内に吸収された後の利用率も一定ではありません。この栄養学コーナーでは、栄養学の難しさや奥深さについてお伝えできればなと思っています。栄養成分というものは非常に奥深いものなので、ぜひ勉強してみてください。

## プリンレク



美味しいものが食べた  
いね。プリン？という事で  
ハロウィンの飾りつけをして、とって  
もなめらか～なプリンとコーヒーを  
召し上がっていただきました。



## 委員会紹介

◎在宅復帰委員会

『復』を使用した言葉に『復旧』『復活』『復元』などがありますが、在宅に戻る際には在宅『復帰』という言葉を使います。復帰自体の意味は物事や人が『元あった状態に戻る』『元の組織に帰ること』であるそうです。在宅復帰委員会では、サルビアにてリハビリや環境調整を行い、ご自宅などに戻った際に出来る限り元の生活やご家族との関係に戻れるよう各職種にて検討・調整を行う委員会となっています。医師、看護師、リハビリ、通所、訪問リハビリ、管理栄養士、介護職員、相談員、ケアマネージャーなど多職種が参加し、在宅復帰予定者について各職種間での情報の確認を行います。その情報を元にご利用者やご家族の思いをくみ取り、フロアカンファレンスで具体的な取り組みを検討し、在宅復帰を早期に実現できるように努めています。また、サルビアでは居宅サービスとして通所リハビリや訪問リハビリがあり、入所職員と情報共有を行うなど連携を行っています。

## リハビリ室より

車椅子は利用者の身体状況はもちろんですが、車椅子を使用する環境や介助者の状況などのポイントをおさえ、条件に適合する種類を選ぶことが重要です。サルビアでは、使用する車椅子を担当療法士が選んでお貸ししています。今回はサルビアで使用しているスタンダードタイプ以外の車椅子についてご紹介します。

【モジュールタイプ】 車椅子の各部品が動いたり角度が自由に調節できるタイプです。スタンダードタイプに比べて機能的で、利用者の体の大きさやニーズに合わせやすいという特徴があります。主に背もたれの角度や張り具合、肘掛けや介助用ハンドルの高さ、座高の高さや駆動輪軸の位置などを調節できます。立位や座位が保持しにくく、車椅子へ乗車した際に姿勢が崩れてしまう人を選んでいきます。



【ティルト・リクライニングタイプ】 座面と背もたれが連動して倒れる機能を「ティルト」といい、背もたれのみが倒れる機能を「リクライニング」といいます。倒れることにより、車椅子に座っている時のお尻や太ももにかかる体重を背中や腰に分散できるというメリットがあります。また、アースレストやフットレストの脱着や高さ、バックレストの張りや高さ、ヘッドレストの位置なども調節できます。そのため、自分で姿勢を変えることができない方や座位の姿勢を長時間保てない方を選んでいきます。

【自動安全ブレーキユニット付き】 この車椅子は座っているとブレーキは解除され、立ち上がるとブレーキがかかります。車椅子から立ち上がる際、ブレーキをかけ忘れたために転倒する事故が起こることがあります。転倒事故を防止したい場合や本人の自立を促す場合に選んでいます。



## 新入職員紹介

姉妹施設ロベリアより2名の職員が異動してきました。



普段よりサルビア入所フロアをご利用いただき、誠にありがとうございます。ロベリアで19年間勤めて参りましたが、この度サルビア入所介護長として務めさせていただきます。私自身初めての異動で不安がある中、沢山の職員の方々に優しく声をかけて頂き、やり甲斐を感じています。早くサルビア職員の力になれるよう日々精進して参ります。この度は新型コロナウイルス感染症により、ご家族の皆様には不安やご心配をお掛けし申し訳なく思っております。ご家族との面会や日々の生活の中で皆様の沢山の笑顔を引き出せるよう、多職種と連携して努力して参ります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。  
(入所介護長 櫻田 敬)

皆様初めまして。介護課に配属となりました。サルビアは施設が明るく職員も優しい職場で、とても充実した毎日を過ごしています。今は少しでも現場に慣れ、ご利用者の力になりたいと考えていますので、どうぞよろしくお願いいたします。  
(入所介護士)

