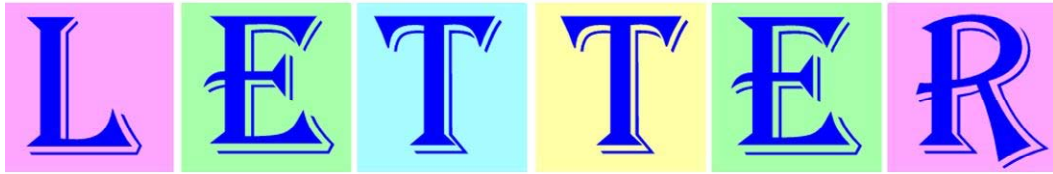




第1号
平成21年5月発行



いつもNSTの活動にご協力いただき、ありがとうございます。
「NST LETTER」はNSTが発信するスタッフのための情報誌です。
ぜひご活用ください。

栄養といえばまずは「3大栄養素」
あなたは3つわかりますか？



▼ **3大栄養素とその特徴** ▼

● **炭水化物**

- ・ 体内で消化されて糖質になります。エネルギー源として最も重要な栄養素です。
- ・ 糖質 1gは 4kcal のエネルギーにかかります。
- ・ 不足すると血糖が下がり、イライラや集中力の低下につながります。
- ・ 多く含む食品：ごはん、パン、麺類など



● **脂質**

- ・ エネルギー源であるだけでなく、細胞膜を作ったり脂溶性ビタミンを運搬したりと様々な役割を担っています。
- ・ 1gが 9kcal のエネルギーにかかります。
- ・ 過剰摂取は肥満や高脂血症などの原因になり、逆に不足すると皮膚がかさついたり、疲れやすくなったりします。
- ・ 多く含む食品：油、バター、マーガリン、ベーコンなど

● **タンパク質**

- ・ 体内で分解されてアミノ酸になります。アミノ酸はエネルギー源となるほか、筋肉やホルモン、酵素など「体」を作る材料となります。
- ・ アミノ酸 1gは 4kcal のエネルギーにかかります。
- ・ 不足すると貧血や免疫力の低下などが起こります。
- ・ 多く含む食品：卵、牛乳、肉、魚、豆類など



【豆知識】 脂肪乳剤である**イントラリピッド**はアレルギー反応を起こしやすい薬剤です。初回投与時は特にゆっくり点滴を行い、抗菌剤と同様開始から**5分間**は十分観察を行いましょう。異常があればすぐに知らせるよう患者さんに注意を促すことも大切です。