

「GLIM基準」はじまりました 低栄養の有無を診断し、栄養ケアへ導くプロセス

GLIM基準とは

低栄養の世界的な診断基準で、栄養診断の「共通言語」とされ
入院時から退院時まで定期的に行うことが推奨されています。
入院時低栄養リスクありの方に「GLIM基準」での評価を行っています。

一緒に
チェックして
みましょう

低栄養はわかるの？

☐ 痩せている（低体重・低BMI）
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)=22を標準として
70歳未満は18.5未満
70歳以上は20未満



☐ 体重が減っている
6か月前より体重減少があれば慢性的な栄養不良のリスク
(6か月前の体重-今の体重)÷6か月前の体重
5%以上減っているか



☐ 筋肉が減っている
ふくらはぎの太さを測ります
男性 30cm未満
女性 29cm未満

いくつかあてはまりましたか？
お食事のことは
病棟管理栄養士まで
ご相談ください♪



☐ ごはんが食べられない
1週間程度半分くらいしか食べていない
下痢嘔吐など消化吸収に影響を及ぼす状態がある

☐ やけどや、けが、病気などがある



★入院中の患者さまへ★
体重測定やふくらはぎの測定など、可能な範囲で
ご協力お願いいたします
体調の優れないなか申し訳ありません

旬の食材でクッキング

新たまねぎ



含まれる栄養素

- 食物繊維
- カリウム
- オリゴ糖

効能

- 糖や脂質の吸収おだやかに
- 高血圧予防
- 腸活

たまねぎスープ

材料(約3人分)

たまねぎ1個
人参2cm
ベーコン 30g
サラダ油 小さじ1
お湯 400ml
コンソメ 1個
コショウ 適宜
パセリ 適宜



栄養成分(1人前)

エネルギー 85kcal
たんぱく質 2.1g
脂質 2.0g
食塩 1.1g
食物繊維 0.73g

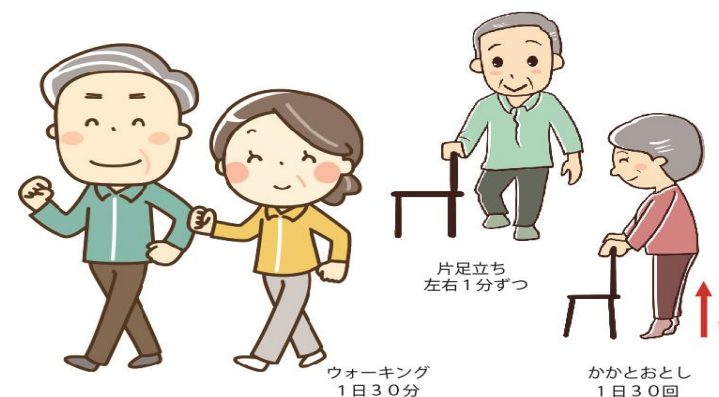
朝ごはんのパンメニューや
パスタやチャーハンなど
野菜が摂りにくいときの
1品に♪

<作り方>

- ①たまねぎ、人参、ベーコンは千切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、①を加えしんなりするまで炒める。
- ③お湯400mlを加え、コンソメと塩コショウを入れ、弱火で煮る。
- ④30分程度煮てクタクタになったら、きざんだパセリを振ってできあがり♪

筋肉と骨を強くしよう！

歩いたり、椅子につかまって片足立ちなど筋肉を鍛えましょう
骨への刺激は、椅子を支えにかかとをトントン落とすのも良いそうです



すきま時間にぜひ
取り入れて
みてください♪