



西新潟中央病院

NST NEWS 第11号

NST: Nutrition Support Team

発行日：2014年9月2日

担当：NST委員会

編集：栄養管理室

連絡先：内線 1303

NSTミニレクチャー 第8回 ～アトウォーターの係数のお話～

月に1度の栄養の勉強、NSTミニレクチャーのコーナーです。

第8回はアトウォーターの係数についてのお話です。



Wilbur Olin Atwater (1844-1907)

Q. アトウォーターの係数って？

A. 炭水化物(糖質)、タンパク質(アミノ酸)、脂質それぞれのエネルギー(カロリー)を表したものです。

炭水化物、タンパク質、脂質は合わせて3大栄養素と呼ばれ、食品や食事のエネルギーは、これらがどのような比率でどの程度含まれているかによって決まります。

Q. 3大栄養素それぞれのエネルギーは？

A. 炭水化物とタンパク質は1gあたり4kcal、脂質は1gあたり9kcalのエネルギーを持っています。

脂質は炭水化物とタンパク質の2倍以上のエネルギーを持っており、油っこいものを食べると太るのはこれが原因です。ちなみにいわゆる微量栄養素と呼ばれるビタミンやミネラルは、エネルギーを持っていません。

Q. 3大栄養素の理想的な比率は？

A. 食事全体のエネルギーのうち、60%を炭水化物、15%をタンパク質、25%を脂質でとるのが理想的です。

炭水化物は米やパンなどいわゆる主食に含まれる栄養素で、タンパク質は肉や魚に多く含まれます。脂質は食材に含まれるものと、調理に使うものがあります。

ちなみに当院の常食は炭水化物 60%、タンパク質 15%、脂質 25%でつくられています。

輸液や栄養剤に含まれる糖質やアミノ酸にこのアトウォーターの係数をかけると、ぴったり表記されているエネルギー量になるはずですが、必要栄養量の決定にはこのアトウォーターの係数が非常に重要ですので、ぜひ覚えていただきたいと思います。

(文責：栄養管理室 澤田周矢)

第2回日本静脈経腸栄養学会 関東甲信越支部 学術集会開催のご案内

テーマ「君たちに武器をあげよう！」

日時：2014年10月19日(日)

場所：エテルナ高崎

住所：群馬県高崎市栄町22-30 高崎駅東口徒歩5分

※詳細はWEBサイトにてご確認ください。

<http://jспен-kanto.jp>

編集後記

8月8日に開催された民謡流しに、栄養管理室も参加させていただきました。

踊りを事務部とリハビリテーション科の皆さんに盛り上げていただき、職員の結束も高まったのではないかと思います。参加された皆さんお疲れ様でした。



2014年9月 栄養管理室 澤田 内線 1303