

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
平成28年7月25日
《第78号》



消化器内科医長
伊東 英里

腸内環境の大切さ

意外に思われるかもしれませんが、料理は得意です。末っ子だった私は、夕飯時は常に母のそばで味見をさせてもらう役目でした。なので、料理自体に親近感があったのですが、まともな食事が作れるようになったのは大学で一人暮らしを始めてからだと思います。やはり、背に腹は代えられぬ状況にならないと上達はしないものです。また、同級生の女友達が上手な手料理をふるまおうものなら俄然やる気になり、お返し（仕返し？）したものです。それでも、仕事を始めてから忙しくなると、食生活はかなり乱れていたと思います。疲れると食事のことが二の次三の次。結果、便秘と肌荒れが散々たる状態でした。

最近、腸内細菌研究がメディアなどで取り上げられています。特に目を引くのが糞便移植。つまりは他人さまの便を腸に入れるのです。臨床効果が確実視されているのは偽膜性腸炎に対する治療です。偽膜性腸炎とは免疫力の低下や抗生物質の使用により腸内細菌のバランスが崩れ、クロストリジウム・ディフィシルという菌が増殖するために引き起こされる腸炎です。欧米ではこの菌の抗生物質への耐性化が問題となっていました。そこへオランダの研究グループがNEJMという医学界で最も著名な雑誌に「糞便移植がこの病気を改善させた」という論文を発表しました。実際その効果は目覚ましく、今では日本でもいくつかの大学病院で実践され、また他の病気への治療にも応用され始めているようです。

便移植治療はちょっとぎょっとする内容ではありますが、自分の体と向き合うと、腸内細菌の大切さは実感できる場所でもあります。腸内細菌の栄養は実際に私たちが摂る食事ですが、中でも食物繊維は腸内環境に非常にいい影響を与えるといわれています。私は昨年北信病院で勤務していますが、中野に来てから我が家の果物と野菜、そしてきのこの摂取量は圧倒的に増えました。おかげで家族全員の腸内環境は以前よりぐんと改善されているようです。ただし、腸に何らかの病気を抱えられている方は、繊維質の多い食事が悪影響を及ぼすことがあるので、摂りすぎには気をつけたい方いいでしょう。

因みに私の得意料理はミートソースです。大量にえのきを刻んで入れるのがポイントです。お肉の量を減らせるのと、とろみがつくのでパスタにソースが絡みやすくなります。小分けにして冷凍してから使用した方が、全体の味が馴染み、より美味しくなると思います。

「食べる」とは生きる「こと」

西六階病棟看護師長 金井 歩美

「食べられないなら死んだ方がましだ！」とよく患者さんから聞かれる言葉です。消化器センターに入院中の患者さんは治療の一環や病状から絶食になることが多く、食べられないことにストレスを感じています。

患者さんとの関わりの中で、食道癌のため絶食となり、入院していた患者さんを思い出します。「師長さ

ん、俺はなぜ治療を頑張っていると思う？春先にノビロを採って酢味噌の和え物をつまみにキューっと一杯飲むんだよ。これがたまらないねえ。早く食べたい。今まで見たことない笑顔でした。唾液の飲み込みも厳しい現実も本人が一番分かっています。食べたいという気持ちは病氣と闘う患者さんの命をつなぐ希望であり、生きがいになります。その思いに寄り添いたいと強く思い、食の大切さと尊さを改めて実感するのです。

熱中症を防ぐために

気候の温暖化に伴い熱中症になる人が年々増えています。熱中症の対策としては、水分やミネラルをこまめに補給する、冷房で室温を調節するなどが挙げられます。

たくさん汗をかく夏場は、喉の渇きを感じてから多量の水を一気に飲むと胃に負担がかかり、胃痛やだるさの原因になります。一度に飲む量は150cc～200ccとし、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をすることが重要です。また、塩分やカリウム、マグネシウム、カルシウムなどの生命維持に欠かせないミネラルが汗で放出されることも熱中症の原因として挙げられます。体内のミネラルが減ると、生命の危険を察知した脳が生命維持のために発汗を抑えにかけ、体温が急上昇して熱中症が起こります。ミネラルを多く含む食品には海藻や豆類、野菜、果物などがあります。普段から水分だけではなく積極的にミネラルを摂るように心がけ熱中症を予防しましょう。

また一般に、全身にサラサラの汗をかける人は体に熱が溜まりにくく、熱中症になりにくいと言われています。涼しい日は体を適度に動かしたり、温かい料理を食べて汗をかくと良いでしょう。ストレスや冷たい物の食べすぎにも注意が必要です。

栄養士 河井 敬子

栄養科では患者様一人一人に合わせた食事提供ができるよう様々な工夫をしています。私がいかに意識しているのはご飯の炊き方です。

栄養科からこんにちは

栄養科 青木 香葉

ご飯は炊き方によって味が大きく変わってしまいます。時期などにより水加減が変わるため毎日水加減を調節しながら、ご希望の味に近づけていきます。患者様に美味しく食べていただくために、日々精進してまいります。

季節の料理

「ゴーヤボードのチーズ焼き」

○材料（2人分）

ゴーヤ（縦半分に切ったもの）	1/2 本
じゃがいも	100 g
玉ねぎ	45 g
ホールコーン缶詰 （水気を切ったもの）	20 g
ツナ水煮フレーク缶詰 （油を切ったもの）	80 g
マヨネーズ	小さじ2
塩	0.6 g
粗挽黒コショウ	少々
ピザ用チーズ	40 g

〈作り方〉

- ① ゴーヤの種とワタをきれいに取り、塩少々（分量外）を振り20～30分おき、さっと茹でる。
- ② じゃがいもを適当な大きさに切って鍋に入れ、水から茹でる。柔らかくなったら鍋から取り出し熱いうちに潰す。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、水にさらしたらキッチンペーパーで水気を切る。②に玉ねぎとAを混ぜ合わせポテトサラダを作る。
- ④ ①のゴーヤに③を詰めアルミホイルで包み、オーブントースターで約10分蒸し焼きにする。
- ⑤ ④のアルミホイルを外して上にチーズをかけ、オーブントースターでさらに5分焼く。
- ⑥ チーズに焦げ目がついたら取り出し、食べやすい大きさに切り分け器に盛り付けてできあがり。



〔調理師 池田 博〕

～編集後記～

暑い季節がやってきました。冷たい物ばかり食べて体調を崩さないよう注意しましょう。

栄養科