

栄養科だより ピンズ

北信総合病院
栄養科発行
平成30年4月26日
《第83号》



消化器内科部長
山本 力

病院食と当直メシ

あなたは入院したことがありますか？その時の病院食はいかがでした？

検査、治療、リハビリなど、痛かったり、辛かったりで入院生活は大変なストレスですね。その中で食事と言うのはすごく大事なイベントだと思います。体調を崩して入院したとき、初めは絶食、良くなってやっと食事が出ても食欲が湧かない。そんな状況で口にする食べ物はとても大切です。食事がおいしければ、元気が出てきませんか？

我々医師も当直の時に患者さんと同じ病院食を頂きます。塩分制限や蛋白制限のない常食というやつですが。

私も過去、いろいろな病院で勤務をしているので、いろんな当直メシ（＝病院食）を食べてきました。

この病院食ですが、病院によってかなりの差があります。カロリーや蛋白質の量、塩分などは同じに決められているはずですが、素材、献立、味付けは経営方針、現場の栄養士さん・調理師さんの力量・熱意によって全然違います。ありがたいことに、当院のご飯はとてもおいしいです。特に、焼き魚や麺類、カレーはおいしいです。肉や魚がほとんど無いインチキ精進料理や、ねぎが一切れしか入っていないお味噌汁を平気で出すような病院に入院している患者さんはかわいそうです。そんな病院では当直も苦痛でした。

医師も人間なので、基本、朝起きて、夜寝ます。当院だと月に1～4回当直が回ってきますが、日中の勤務に引き続いて朝まで当直ということが多く、正直言って当直の日は朝から気が重いです。当直メシがおいしいのは唯一の救いです。

当院の当直では夕食に病院食+1品（てんぷら、ハンバーグなど）が日替わりで付きます。ごはんもお代わりでき、おいしさ+ボリューム満点です。朝まで頑張らざるを得ないかなと思います。当直明けの朝食は患者さんと全く同じです。緊張感から解放されて温かいお味噌汁を頂くと、ほっとします。疲れが吹き飛ぶとまではいきませんが。

ちなみにこの当直メシを食べているのは医師だけです。一緒に朝まで働いてくださる看護師さん、技師さん、事務その他のスタッフの方々には申し訳なく思っています。

治療のひとつでもある 「食べること」

西8階病棟棟師長 町田 千晴

呼吸器疾患を持つ患者さんは、呼吸をする時にエネルギーをたくさん使うので、やせてしまいがちです。筋力の低下に代表される体重減少は、一度落ちると元に戻るのがとても大変で、さらに息苦しさを増強させるため、患者さんに

は筋力の維持と体重減少予防の説明をしています。

そのため、栄養療法が必要な患者さんは、他の病気を併発させなければ、体重を維持するために好きな物は何でも食べてかまわないというお話をしています。

少しでもカロリーが高く、栄養価の高いものをおすすしめしながら患者さんの療養をサポートしていきたいと思っています。

卵の栄養パワー！

一年中食べている卵ですが、とても優れた栄養パワーがあることをご存じですか？

卵の良質なたんぱく質はエネルギー源として働き、疲労回復や内臓の働きの活性化も助けます。人間の体内ではつくれない8種の必須アミノ酸すべてがバランスよく含まれており、消化吸収も抜群です。

また、たんぱく質の他に、ビタミンAやB1、B2、D、Eなどが豊富に含まれています。これは、肉や魚、大豆などの他のタンパク食品と比べても優れた特徴のひとつです。さらに鉄分やカルシウムなどのミネラルの含有率も抜群で、まさに卵は完全栄養食品とも言えます。しかし、卵だけでは補えない栄養素もあります。ビタミンCや食物繊維は含まれていません。主食、野菜と一緒に栄養バランスの良い食事を心がけたいですね。

管理栄養士 田川 み緒

栄養科では、野菜の皮や芯を煮出してとった旨味のあるスープ（野菜だし汁）を毎日の料理に活用する取り組みを始めた。

栄養科からこんにちは

調理師 清水 孝子

夫しています。主に、みそ汁やスープに使用する事が多いですが、煮物等にも活用できるスープです。これか
 スープを使った料理をいろいろ考えていきたいと思っています。

季節の料理

「手作りがんもの揚げだし」

○材料（4人分）

豆腐	1/2丁
はんぺん	1枚
乾燥ひじき	5g
ごぼう	30g
人参	20g
万能葱	2本
赤・黄パプリカ	各 1/4ヶ
長茄子	1本
ししとう	8本
片栗粉	適量
揚げ油	適量
水	400cc (2カップ)
顆粒かつおだし	3g (小さじ1)
みりん	大さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ2と1/2
《薬味》	
大根おろし	} お好みで
おろし生姜	

〈作り方〉

- ① ひじきは水で戻しておく。ごぼうは茹でて粗みじんに、人参はせん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② 赤・黄パプリカと長茄子は食べやすい大きさに切っておく。ししとうはつまようじ等で穴をあけておく。
- ③ 豆腐とはんぺんを手でつぶしながら混ぜ、水をよくきった①を合わせて混ぜる。
- ④ ③を8等分してまるめる。ラップをふんわりとかけて、電子レンジ（500W）で約2分加熱する。
- ⑤ 鍋にAを合わせ一煮立ちさせる。
- ⑥ ②は素揚げにし、④は片栗粉をまぶしてきつね色に揚げる。
- ⑦ ⑥を皿に盛り付け、⑤のだし汁をかけて薬味をのせて出来上がり。



〔調理師 櫻澤 泰加〕

～編集後記～

寒い冬が終わり あっという間に暖かい日が続いている今日この頃です。春の味覚を味わい、穏やかな春を過ごしましょう。

栄養科