

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和2年1月20日
《第88号》



整形外科医長
高梨 誠司

食事について思うこと

「先生、相変わらず膝や腰が痛くて痛くて」
「〇〇さん、もう少し体重を落とせればだいぶ楽になると思うんですけどね」
「全然食べてないのになかなか減らなくてね。アッハッハッハッ」
整形外科の診療の場ではこんなやり取りがよくある。
ふくよかな方は減量することで腰や膝の痛みが軽減することが期待できるので、このようなアドバイスをすることがよくある。ただ、これがなかなか難しい。若い頃はいくら食べても太らずにやせ型体型であった私も、だんだ

んと年を重ね、それでも若いつもりでおなか一杯食べて晩酌を楽しんでという生活を続けていたところ、いつの間にかおなかの周りには立派な蓄えができてしまった。これではまずいと糖質ダイエットをしよう、晩酌を減らそう、毎日トレーニングをしようと試みるが、なかなか継続は難しいと実感する日々だ。

運動器に障害を抱えている諸先輩方にとってはさらに大変だ。運動してカロリーを消費することが難しいため、必然的に摂取カロリーを減らす必要がある。ただ、食事は多くの方々にとって生活の中でかけがえのない楽しみの一つであり、ただでさえ体が不調でストレスがある中で、食べたいものも食べられないというのは非常に辛いことだろうということはよく共感できる。

また、減量だといって断食まがいのことをしてみても、鋼のような意志を持っている方でなければリバウンドは目に見えている。もともとの持病(糖尿病など)に影響が出てしまう可能性や、必要な栄養素まで不足してしまう可能性もある。極端はよくない。3歩進んで2歩下がる位でよいので、焦らずさばりすぎずで頑張って頂ければよいのではないかと思う。

もう一つ、骨粗鬆症に関して。

ひどい骨粗鬆症にならないために、しっかりとタンパク質とカルシウムを摂取しておくことが重要だ。当院にも骨粗鬆症に伴う背骨や手首の骨、太ももの付け根の骨の骨折をされた方が日々受診されている。こういった骨折が原因で体の動きが悪くなり、一気に生活のレベルが落ちてしまう方が多くいらっしゃる。特に女性は放っておくとほとんどの方が骨粗鬆症になるため、若い頃から意識して生活して頂ければと思う。

適度な運動や、日光に当たることも、骨粗鬆症を予防するのに非常に重要なことなので、そちらも忘れずに！

食育って？

外来師長 塩澤 直子

自分が子育てをしていた頃は「食育」なんて考えもせず、ただただ、「好き嫌いがなくいつぱい食べて大きくなってくれれば」という思いと、「とにかく早く食べて」でした。今思い起こすと、食事に手をかけ時間をかけ、子供とつくり、楽しく、感謝をしながら、味わってと、食事から教えることはたくさんあったのに…。

もつと〇〇すれば良かったと思いがらも仕事を優先しがちだったなあと反省してしまいます。が、良いこともあり、今の子には少ない野菜好きです。にんじん、ピーマン、セロリは大好き！お肉はなくてもOK。家計に優しい！二十歳を過ぎた今は健康に大きく育ってくれました。

いつでも、どこでも、食べたいものが食べられる世の中、伝えたいことは食べられることへの感謝の気持ちです。

体温を上げて免疫力アップ!

寒さが身に染みる季節となりました。例年、11月頃よりインフルエンザや風邪、ノロウイルスなどの食中毒が流行り始めます。流行らせないためには予防がとても重要です。手洗いうがいの徹底はもちろんですが、身体を温めて代謝を上げることで免疫量がアップするので、風邪やインフルエンザを食事から予防することもできます。

体温を上げてくれる食材には以下のようなものがあります。

根菜類…蓮根、ごぼう、人参など
冬野菜…大根、白菜、春菊など
香味野菜…葱、にんにく、生姜など

寒い季節はおでんやお鍋がおいしくなりますね。煮込み料理は野菜も肉や魚などのたんぱく質も取れるのでおすすめです。身体も心もぽかぽかにして、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

栄養士 北沢 野乃花

私たち調理師が唯一患者様とふれあえるのが病棟バイキングです。栄養士と調理師が2人1組になりメニューを考えます。前日から下準備をして、当日は朝から調理を始め、使わない大きなお皿に料理を盛り付けていきます。病棟の面会室をお借りして仕

栄養科からこんにちは

調理師 上條 理絵

上がった料理を並べてバイキングの開始です。患者様があれこれ悩んだり、栄養士と相談しながら食べる量を考えたり、食べ終わって「おいしかった」と言っていたり、だけるのが嬉しいです。患者様との会話を楽しみに、これからの病棟バイキングを続けていきたいです。

季節の料理

「檸檬鶏 (ニンモンチー)」

○材料 (2～3人分)

- ・鶏もも肉 …… 200～250g
- ・レモン …… 1/2個
- ・レタス …… 2枚
- ・赤ピーマン …… 適量
- A {
 - ・塩・こしょう …… 少々
 - ・醤油 …… 大さじ1/2
 - ・揚げ用片栗粉 …… 適量
- B {
 - ・レモン汁 …… 1/2個分
 - ・砂糖 …… 大さじ3
(お好みで調節)
 - ・水 …… 大さじ3
 - ・塩 …… 小さじ1/2
 - ・水溶き片栗粉 …… 適量

〈作り方〉

- ①鶏肉を一口大に切り、Aの調味料を加え下味をつけておく
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、千切りにした赤ピーマンと合わせておく
レモンは輪切りにしておく
- ③①に片栗粉をまぶし油で揚げる
- ④鍋にBを入れて煮立たせる
- ⑤④に水溶き片栗粉を入れとろみをつけソースを作る
- ⑥揚げた鶏肉に⑤のソースをからめる
- ⑦器に付け合わせの野菜と一緒に盛り付けレモンを飾れば完成



〔調理師 宮崎 辰樹〕

～編集後記～

「冷えは万病のもと」とよく言われます。冬野菜や香味野菜をとり入れた温かい食事からからだの中から温めましょう。

栄養科