

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和2年4月15日
《第89号》



産婦人科医長
今井 宗

「減量」と「食事」について

平素より大変お世話になっております。産婦人科の今井宗です。日頃の自身の食生活をかえりみると、人様に偉そうなことは言えない私ですが、少しお付き合い下さい。

今回は、自分が柔道をやっていたこともあり、「減量」の話をさせていただきます。柔道は、毎試合体重別に分かれており、日頃不摂生な人間にとっては、体重を減らさなければならず、試合前に短期間で一気に体重を減らす「減量」が必須になってきます。例えば、当時、日頃暴飲暴食をしていた自分が、普段85kg

の体重を70kgまで1か月で落とす場合です。試合約1か月前から禁酒し、徐々に食事の量を減らしていきます。すると、試合2週間前には、80kgになります。試合2週間前から炭水化物（ご飯やパン）は、朝の少量にとどめ、昼・夜は、炭水化物を抜いて、蛋白質中心の食事（卵料理や納豆、鶏のささみ）や野菜に変更していきます。すると試合1週間前には75kgとなります。体重の計量まであと1週間で5kgです。実はこの最後の5kgがとても大変で、食事や激しい運動でもなかなか落ちません。やはり、食事というものは最大の楽しみであって、ストレスも限界になってきます。ここで最後の減量で行う必殺技は、水抜きという作業です。計量2日前から絶食にし、ほぼ水分をとらず、ひたすら半身浴やサウナを繰り返します。それによって一気に5kgは落ちます。これで計量の日を迎えます。無事に試合前日の計量をパスすると、その日は、食欲が噴火し、スポンジのように1日で約10kgは体重が増えます。それによって当日の試合は、体重が増え、試合自体は有利になります。おそらく、現在のプロの柔道家はもとより、プロ格闘家の方々はこの方法で試合に臨んでいるかと思いますが、決して医学的に許される方法ではなく、現に減量で体調を壊す人も大勢いるのも事実です。

「減量」について実体験をもとにお話させていただきました。最近では、ダイエットがブームになっていると聞きます。社会人になって（遅すぎですが…）感じましたが、そもそも「減量」もダイエットも日頃からバランスのよい「食事」を気にかけていれば、全く必要ありません。私みたいな極めて意志脆弱な人間ほど、バランスのよい「食事」が大切なのは、日々痛々しく感じております。さらに今後の食生活について熱く語りたかったのですが、規定文字数の限界がありますので、ここで遠慮させていただきます。こんな非現実的な話にお付き合い頂き、ありがとうございました。

【注意】決して減量は真似しないで下さい。

食事と環境

HCU 師長 川野 実智枝

「食欲不振」を主訴に入院される患者さんが時々います。食事を提供するのと「あれ？意外と食べられるね」なんてことがよくあります。

みなさんも、人の家で料理を頂くと「普段よく食べる物も、いつもより美味しい」と感じることはありませんか？

それは普段、脳波はα波が主体であるのに対し、外に出たり環境が変わったりすることで、緊張感があるβ波が

出ることが影響しているようです。心理学用語で「転地効果」という言葉があります。普段と違う環境に身を置くことによって、五感が刺激され、自律神経が活性化され気分が良くなります。そういった事の影響も考えられます。

だから、私は患者さんの食事の時の環境を大事にしたいと思っています。でも、やっぱり病院食は本当に美味しいかもしれませんね。だってプロが作ったものですもの。栄養科のみならず、いつもありがと。

新年度から始める 規則的な食生活

「1日3食」や「規則正しい食生活」とよく耳にしますが、なぜ食事を規則正しくとることが良いのでしょうか。

規則正しい食生活を送ることで健康の増進や生活リズム、腸内環境を整えるなどのメリットがあります。特に生活リズムを整えるという点では大きな役割を果たします。人間の脳は1日25時間という周期で活動しています。そのため、実際の1日24時間とのズレを修正するために、朝日を浴びることと朝食を食べることで細胞の中の遺伝子をリセットさせることが必要となります。

朝時間がなく朝食を抜いたり、不規則な食生活を送っていたりしませんか。4月に入り新年度が始まりましたが、心機一転、規則正しい食生活を送ってみてはいかがでしょうか。

栄養士 駒津 萌美

以前、病院移転の作業をした際に作業が終わり、前の厨房に忘れ物を取りに行った。多忙を極めていた為にスタッフが食べ忘れた未開封のコンビニ弁当が残っているのを見たと、三日間常温で置いてあったのにもかかわらず、すぐ食べられるような状態であった。一緒に置かれていたスタッフの手作りおにぎりは見事なカラ

栄養科からこんにちは

調理師 中澤 勸

フルおにぎりに変貌していた。市販商品は衛生管理もされていとは思いますが、どのような魔法がかけられているのだからかと不安を覚えてた。栄養科ではもちろん食品添加物は入れませぬ。患者様の快気を強く願います。い「誠心誠意」といっ物を加え、働く喜びを感じながら、今日も私はコンビニへ行く。

季節の料理

「鯖のふき味噌焼き」

○材料 (2人分)

- ・鯖 2切
- ・塩 少々
- A {
 - ・酒 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・醤油 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
- 【ふき味噌】
- ・ふきのとう 15g
- ・油 小さじ1/2
- B {
 - ・味噌 大さじ2/3
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1/3

〈作り方〉

- ①鯖に塩をして冷蔵庫で10分おき、表面の汁気をペーパーでふきとる。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、①の鯖を15分漬けこみ下味をつける。
- ③魚焼グリルで表面が乾くまで5～6分焼く。
- ④③にふき味噌をのせて、表面に焼き色がつくまでさらに2～3分焼く。



ふき味噌を作る

- ①フライパンに油をひき、粗めにきざんだふきのとうを炒める。
- ②①に混ぜあわせたBを加えてさっと炒める。

〔調理師 小野寺 達也〕

～編集後記～

外出のできない日々が続きますが、食べ過ぎにも食べなさ過ぎにも注意して規則正しい食生活を心がけましょう。もちろん手洗いうがいも忘れずに！ wash！ wash！

栄養科