

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
令和5年10月31日  
《第99号》



北信州診療所  
所長 曾根 進

## 飯山暮らし

私が飯山に引っ越してきて、ちょうど20年が経ちました。当時妻と二人で、タレントが古民家再生をして農業に挑戦する番組に感化されて、古民家暮らしをしたいと思ったのがきっかけでした。ケヤキの大黒柱のある古民家に住みたくて、雪深い地域ここ飯山にたどり着いたのです。

雪がほとんど降らない静岡生まれの私でしたが、5mも雪が積もるといわれている雪国に住むことになっても、暮らす人がいるのだから、なんとかなるだろうと思っていました。住んでみると、やはりなかなか大変でしたが、隣組の家の人を含め、地区の人々が温かく迎えてくださって、とても充実した日々を送ることができました。

太陽の光を15分でも浴びるとバテてしまう自分は、早々に畑仕事をあきらめてしまいましたが、妻は家の周りで家庭菜園程度の野菜作りをしていました。とれる野菜は少しでしたが、なかなかおいしいものでした。しかし、近所の人たちが、かわるがわる食べきれないくらいたくさん野菜を持ってきてくれました。そしてそのおいしいこと、おいしいこと。いつの間にか、自分たちで作ることなくなり、いただく野菜を堪能することが中心になっていました(苦笑)。

中でも、お米のおいしさは格別でした。聞けば、移住したこの地はおいしいお米で有名な魚沼の山を挟んで裏側に当たるような場所で、できるお米は魚沼に負けないとのことでした。実際、美味しいお米が売りの魚沼の旅館に泊まった時に、そうだな、と実感したことを覚えています。

ちなみに「米どころ」だから「飯山」というのかと思ったら、飯山城のあった場所が「飯(めし)を盛った山」のような形であったことが地名の由来であると聞きました。

今でも地元の方からお米をわけていただいています。20年経ってもその美味しさを実感しています。そしてこのおいしいお米が食べられることはとても幸せなことだな、と思っています。

私は体力もノウハウもなく、直接お米づくりはできませんが、農業に携わる人々の健康を守ることで、この飯山のおいしい米づくりを支えていけたら、と考えていつも仕事をしています。

### 栄養指導

北信州診療所 看護主任

樋口 さとみ

「看  
護  
師  
さ  
ん、  
お  
に  
ぎ  
り  
だ  
つ  
て  
！  
子  
育  
て  
中  
は  
お  
に  
ぎ  
り  
を  
こ  
ど  
も  
に  
食  
べ  
さ  
せ  
な  
が  
ら  
ご  
飯  
を  
作  
っ  
た  
よ  
ね。  
今  
度  
は  
自  
分  
が  
間  
食  
に  
食  
べ  
て  
か  
ら、  
夕  
食  
で  
調  
節  
す  
れ  
ば  
い  
い  
ん  
だ  
つ  
て。  
カ  
ロ  
リ  
ー  
計  
算  
だ  
け  
が  
栄  
養  
指  
導  
じ  
ゃ  
な  
い  
ん  
だ  
ね。」

「お  
互  
い  
目  
か  
ら  
鱗  
が  
落  
ち  
ま  
し  
た。  
果  
物  
が  
美  
味  
し  
い  
季  
節、  
た  
く  
さ  
ん  
食  
べ  
た  
い  
気  
持  
ち  
を  
抑  
え  
な  
が  
ら  
栄  
養  
士  
さ  
ん  
に  
教  
え  
て  
も  
ら  
っ  
た  
手  
の  
ひ  
ら  
に  
の  
る  
位  
の  
量  
を  
食  
べ  
る  
よ  
う  
患  
者  
さ  
ん  
に  
話  
を  
し  
て  
い  
ま  
す。」

「診  
療  
所  
で  
は、  
開  
設  
当  
初  
か  
ら  
月  
二  
回、  
管  
理  
栄  
養  
士  
さ  
ん  
に  
来  
て  
い  
た  
だ  
い  
て  
栄  
養  
指  
導  
を  
行  
っ  
て  
い  
ま  
す。  
あ  
る  
時、  
同  
世  
代  
の  
患  
者  
さ  
ん  
よ  
り  
「仕  
事  
か  
ら  
帰  
っ  
て  
夕  
食  
を  
作  
る  
ま  
で  
に  
お  
菓  
子  
で  
血  
糖  
を  
上  
げ  
な  
い  
と  
動  
け  
な  
い。  
つ  
い  
つ  
い  
食  
べ  
過  
ぎ  
て  
し  
ま  
う。」  
と  
相  
談  
さ  
れ、  
栄  
養  
指  
導  
を  
受  
け  
て  
頂  
き  
ま  
し  
た。」

「栄  
養  
指  
導  
を  
受  
け  
て  
頂  
き  
ま  
し  
た。」

## 新米の季節

わたしたち日本人の食生活に欠かせないご飯は、炭水化物を多く含む食品として知られていると思います。炭水化物（主に糖質）は体内でブドウ糖に分解され、全身の細胞でエネルギー源として利用されます。活動時にはもちろん、脳内では唯一のエネルギー源になるため、不足すると集中力が低下したり、疲れやすくなったりすることが知られています。逆に、炭水化物の摂り過ぎは、肥満の原因や糖尿病患者の血糖コントロールを悪化させる原因となるため注意が必要です。新米の美味しい季節になりましたが、食べ過ぎ防止のため、ご飯の他にも肉や魚、旬の野菜やきのこなど、主菜や副菜をしっかりとそろえ、ご飯とともに「ゆっくりよく噛んで」味わいながら食べることをおすすめします。

ちなみに、もち米から作られた餅や赤飯はご飯に比べてエネルギー量が多く、ご飯と同じ分量で食べていると太りやすいため注意しましょう。ただし、食が細い方にとっては、ご飯よりも少ない分量で効率的にエネルギーの補給ができます。食べる量や好みに応じて食べ分けても良いですね。

栄養士 野本 友香里

栄養科では月に一度、季節ごとの行事や祝日にちなんだ「行事食」を提供しています。入院中でも季節の移り変わりを感じていただけよう、献立には旬の野菜、山菜、果物などを一足早く取り入れるよう心がけています。また、毎年同じ献立にならないように行事食のテーマを

### 栄養科からこんにちは

調理師 矢野 高志

変えたり、新メニューを考案したりして試作を重ねています。これからも患者様に喜んでいただけるような食事を提供していきます。行事食は病院のホームページやSNSでも毎月紹介していますので、ぜひご覧ください。

## 季節の料理

### 秋野菜の豆乳味噌スープ

○材料(4人前)

- ・かぼちゃ(皮付き)..... 100g
- ・にんじん..... 80g
- ・ごぼう..... 80g
- ・れんこん..... 60g
- ・ベーコン..... 20g
- ・バター..... 8g
- ・水..... 360ml
- ・顆粒コンソメ..... 4g
- ・無調整豆乳..... 280ml
- ・しょうが(すりおろし)..... 4g
- ・みそ..... 20g
- ・塩こしょう..... 少々
- ・乾燥パセリ..... 適量

<作り方>

- ① かぼちゃは厚さ1cm程度の食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん、ごぼう、れんこんは一口大の乱切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋を弱火で熱し、バターとベーコンを入れ軽く炒める。②の野菜を加え、バターが絡むよう中火で炒める。
- ④ 水を加えて沸騰したら弱火にし、顆粒コンソメとかぼちゃを加えて煮る。アクが出てきたら取り除く。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、豆乳としょうがを加え、沸騰直前まで温めたら火を消す。
- ⑥ 鍋の中でみそを溶いたら、塩こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り付け、乾燥パセリをちらしたらできあがり。

[管理栄養士 中島 康一]

### ～編集後記～

猛暑続きの夏がようやく終わり、食欲の秋を迎えました。旬の野菜や果物など、秋の味覚を楽しみつつ、バランスの取れた食事を心がけましょう。

栄養科