

栄養科だより

北信総合病院
栄養科発行
令和6年10月22日
《第102号》

コロナ禍で変わった食生活



産婦人科医長
高野 宏太

新型コロナウイルス感染症の世界的な大流行により、私たちの生活は大きく変わり、食生活にも多大な影響が及びました。3密回避などの新しい生活様式が推奨され、外出ができないのはもちろん、家庭内でも家族が背を向け合って食事をするがありました。歓送迎会や忘年会などの会合はすべて中止となり、飲食店の座席はパーティーションで区切られ、食事を介したコミュニケーションの場が大幅に減少しました。

食事は単に生きるための栄養を摂ることだけでなく、楽しくおいしく食べることで心の豊かさや満足感をもたらし、人間関係やコミュニケーションの形成に寄与する重要な側面があります。私が小さい頃、給食はみんなで机をくっつけて楽しくおしゃべりをしながら食べるものでした。しかし、

コロナ禍では子どもたちは机を離し、全員が同じ方向を向いて、飛沫を飛ばさないように無言で給食を食べていました。これは私たちにとって非常に不自然なことですが、小学生の息子にとっては入学以来それが当たり前であり、特に不自然に感じていなかったようなのです。給食を通じた友達とのコミュニケーションが、学校生活をより豊かで充実したものにしてくれると思いますので、ぜひ子どもたちには会話しながら食べる楽しみを知ってもらい、早くそれが当たり前と思えるようになってほしいと願っています。

また、私自身、ここ数年は一度も素顔を見たことのないスタッフと、必要最低限の業務上の会話しかないことが多くありました。それで特別困ることはないのですが、一度飲み会などで話したことがあるスタッフとは、職場でもコミュニケーションがとりやすく、業務が円滑に進む印象があります。こんなことを書くと古臭い、時代遅れだと言われるかもしれませんが、いわゆる「飲みニケーション」も大切な要素だったのだと感じています。飲み会を好まない若者や、飲み会には参加しにくい子育て中の方にとっては、会合が減ったことで楽になったり、ほっとする部分もあるかもしれません。しかし、時にはみんなでおいしいお酒や食事を楽しみながら、コミュニケーションをとることも人生において少しばかり必要なのかなと思います。※決して飲み会の正当性を主張しているわけでも参加を強制しているわけでもありませんので、誤解のないようにお願いします。

「お袋の味」って？

西6階師長 阿藤 深雪

皆さんの「お袋の味」って何ですか？私は、煮物です。同じものを作ろうとしてもなかなか同じにはならず、毎回首を傾げています。自分の子供にも「お袋の味」と言われる料理を作っているつもりが、子供に「お袋の味」を聞くと「??」即答はありません。そんな子供も進学のため上京。帰省するときに食べたいものを聞きますが相変わらず「……」こちらからの提案で「あ、それがいい」と決まります。これ

はやばい！実家に帰ってきて「ママの作ったあれが食べたい！」と言われたら、あれを作らなければ！今はスーパーに行けば何でも買うことができる時代です。惣菜に負けていません。「お袋の味」を一つでも完成させなければ！と思っても完成させなければ！と「美味しい」と言い食べただけでも幸せなのかもしてくれませんか。子供にとっての「お袋の味」はまだ決まりそうにならぬままです。これから「美味しい」と言われる料理を作って、いつか「あの料理が食べたい」って言われたらいいな。

胃腸が疲れた時の食事

暑い日が続きさっぱりとしたそうめんや冷たい料理・飲み物などを摂る機会が多かったのではないのでしょうか？そうめんなどの単品料理が続くと、たんぱく質やクエン酸、ビタミンB1などが不足したり、冷たい料理は胃腸の疲れやだるさなどをひきおこします。

暑くて胃腸が疲れているかな？と感じた時は以下の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか？

①たんぱく質

筋肉や臓器など人間の体の材料となる栄養素で、体内環境を維持するホルモンや酵素などの構成成分でもあります。たんぱく質を多く含む食材には肉、魚介類、大豆製品などがあります。

②クエン酸

疲労回復に効果的で糖質と一緒に摂ると疲労が溜まりにくくなります。食材には梅干しや、レモン、酢などが挙げられます。

③ビタミンB1

糖質をエネルギーに変換するために必要な栄養素で疲労回復の効果があります。炭水化物に偏りがちな暑い日の食事にはぜひ一緒に摂りたい栄養素です。豚肉やごま、ウナギなどに多く含まれています。

暑い夏のあとには食欲の秋が待っています。体調を整えて毎日の食事を楽しみましょう。

管理栄養士 小林 里穂

当院の厨房は、蒸気釜やガスコンロなど使用して調理しています。そのため室温や湿度が上がります。その調理だけでなく体調管理にも注意を払いながら毎日の業務を行っています。汗をかくと水分やナトリウム（塩分）が失われてしまい、塩分を摂りたくなり濃い目の味付けになります。しかし病院の食事は塩分制限

栄養科からこんにちは

調理師 上條 理絵

を必要とする患者さんいらっしゃいます。そのため、塩分を加え過ぎないように注意しています。普段自分も薄味を心がけていようと顔や足が浮腫んでいる日があります。食は味が薄くてまじが、薄味でも美味し

工夫し、健康を維持するお手伝いができればと思います。

季節の料理

おからサラダ

○材料（5人分）

- ・おから……………125g
- ・きゅうり……………1本
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・カニカマ……………2本
- ・牛乳……………150ml
- ・ゆで卵……………2個
- ・塩・胡椒……………適量
- ・マヨネーズ……………60g

<作り方>

- ①きゅうりはスライスし塩もみをする
 - ②玉ねぎは薄くスライスし、カニカマをほぐす
 - ③ゆで卵は粗くつぶす
 - ④おからに牛乳を加え混ぜ合わせ柔らかくする
 - ⑤①～④をボールに入れマヨネーズで混ぜ合わせる
 - ⑥最後に塩・胡椒で味を整えて完成
- *マヨネーズはお好みで量を調整してください



〔調理師 宮崎 辰樹〕

～編集後記～

日中過ごしやすい季節になりました。食べ物が美味しい食欲の秋ですが、腹八分目、適度な運動をお忘れなく。

栄養科