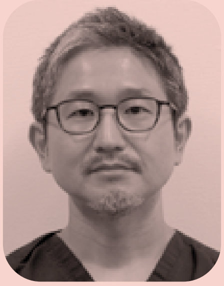
栄養科だより ビーンズ

北信総合病院
栄養科発行
令和8年5月27日
《第 107 号》



呼吸器内科部長
白井　剛

『土を喰らう十二カ月』という映画をご存じでしょうか。

沢田研二さん演じる作家のツトムは、妻を亡くし、信州の人里離れた古民家で、ひとり自給自足生活を送ります。『食べること＝生きること』を主題に、日々、畑で野菜を育て、土地に自生する山菜をとり、季節の移り変わりとともに、その時々の旬のものを味わいます。色々な料理が出てきますが、特に印象的なのが、春タケノコを食べるシーンです。

カツオ出汁で炊いた、ざっくり輪切りにした丸ごと一本のタケノコを、大きな平皿に鍋から直接あけて、山椒の葉を豪快に盛って、急いで食卓にもっていきます。お皿を置くやいなや、熱々をほおばるのですが、だし汁をたっぷり吸って、シャキシャキという音がとてもおいしそうで、見るたびに食べたくてたまらなくなります（お酒も無性に飲みたくなります）。

映画のモデルは水上勉という実在の作家で、軽井沢での生活を綴った「土を喰う日々」というエッセイが基となっています。水上氏は家が貧しかったことから、９歳で禅寺の小僧として修行に出されました。お寺では料理も大事な修行のひとつで、料理担当を典座（てんぞ）と呼び、献立を考えるところからすべて修行の一環とされ、野菜の洗い方ひとつをとってもいいかげんにすることを許しません。

例えば、ホウレン草の根っこ。茎が重なっていて土や砂が落としにくく、つい包丁で切って捨ててしまいがちですが、一切を無駄にしない、というのが禅の教えです。根っこを捨てた氏に対して、和尚さんは怒ることなく「いちばん、うまいとこを捨ててしもたらあかんがな」と心をこめて丁寧に処理するよう教えます。

「和食」はユネスコ無形文化遺産にも登録され、現在も世界中で日本食ブームが続いています。和食のきめ細かさ、丁寧な手仕事の根底にはこうした禅の思想があり、和食には日本人の考え方・生き方が凝縮されています。

妻に作ってもらうばかりで、包丁を握ったこともなかった私ですが、長野での生活を機に、ほんのちょっとだけ料理をするようになりました。野菜を洗う時、皮をむくときなど、ふと映画のことを思い出し、丁寧に丁寧にと心がけながらも、思うようにいかない毎日です。少しだけ気づくことが増えた今日この頃、食事を食べる際も、素材はもちろん、作った人の気遣い・工夫もすべて、もれなく味わいたいものです。

父の食育

副看護部長　関　夏恵

79歳の私の父はとても元気だ。食が良く、いつも美味しそうに食事をしている。

思えば、父が食事に関して文句を言っている記憶はなく、いつも美味しそうに食事していた。私や弟が食卓を見て「えー」とでも言おうものなら、「嫌なら食べなくていい」と一言。だから私も弟も出されたものに文句を言わず、好き嫌いなく何でも美味しく食べられるようになった。「作ってもらったものに文句を言わず美味しくいただく」。それは食育の基本的なことであるが、おそらく父には「子どもたちに食育せねば」という意識は全くなかったと思う。父自身が教わったことを当たり前に実践し、それを見た私も弟も当たり前のこととして学んだ。更に「じじちゃん」と尊敬してやまない私の息子にも伝わった。父の無意識の食育は孫世代まで受け継がれた。ありがとう、お父さん。

栄養科からこんにちは

調理師　丸山　絵美

栄養科では月に1回、行事食の提供を行っています。担当の調理師と栄養士でアイデアを出しながら、新メニューや季節の食材を取り入れた献立を考えています。見た目や美味しさだけでなく、カロリーや塩分量など栄養量や作業工程にも注意しています。当日はお膳にアンケートを添えて食事を提供していますが、喜んで頂いた感想を読むと今度はどんな食材で何を作ろうかと励みになります。入院中でも季節を感じながら食事を楽しんでもらえるよう、これからも美味しい食事を作りたいです。

よく噛んで食べていますか？

20代男女50名を対象とした調査では、ひと口分の白米を飲み込むまでに噛んだ回数が平均20回だったそうです。また、同じ白米でもカレーライスになると噛む回数は10回にまで減ってしまうそうです。

厚生労働省では健康づくりの一環として「ひと口につき30回以上噛むこと」を目標に「噛ミング30」というキャッチフレーズを掲げ、噛むことの重要性を唱えています。よく噛むことは唾液の分泌を促すため、虫歯や歯周病を予防したり、胃腸での消化を助けたりします。また、噛む回数が増えると脳が刺激され、食べ過ぎ防止による肥満予防や認知症予防にも効果を発揮します。噛む回数を増やすためにも以下のことを心がけてみましょう。

①料理や食材を味わいながら食べる
しっかりと味わうことで噛む回数が増えます。

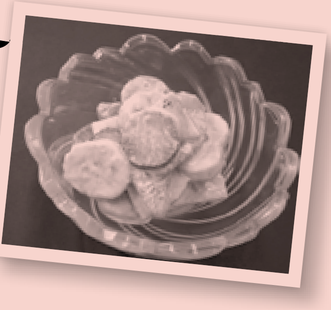
②ひと口ごとに箸を置く
箸を置くことで、噛むことに集中することができます。

③噛み応えのある食材や調理法を取り入れる
野菜やきのこ、海藻、こんにゃくなど、噛み応えのある食材を積極的に取り入れたり、あえて食材を大きめに切ったりする。炒め物などは火を入れ過ぎないよう食感を活かしながら調理することで、自然と噛む回数を増やすことができます。

よく噛むことはさまざまな形で健康の維持増進につながります。今よりもひと口10回多く、噛むことを意識してみませんか？

管理栄養士　中島　康一

季節の料理



賛否両論？ フルーツサラダ

○材料/分量（2人分）

- リンゴ……………………1/4個
- キウイフルーツ…………1/2個
- いちご……………………4粒
- オレンジ…………………1個
- バナナ……………………1本
- マヨネーズ…………大さじ2杯
- コーヒー用ミルク(粉末状)…小さじ1杯

＜作り方＞

① ボールにマヨネーズとコーヒー用ミルク（粉末状）を入れ、よく混ぜる。
② 果物は皮をむいて一口サイズにカットする。
③ ②を①のボールに入れて、全体に絡むよう混ぜ合わせる。

※ポイント
桃、メロン、柿など、甘味の強い果物は特に相性が良いです。季節の果物はもちろんですが、缶詰の果物を使っても美味しくできます。あと一品欲しい時、お茶うけなどにどうぞ！

〔調理師　三井　伸浩〕

～編集後記～

5月もそろそろ終わりですね。もうすでに夏のような暑さが続いていますが、熱中症予防のためにも水分補給やバランスのとれた食事を心がけ、夏本番に備えましょう。
栄養科