

まごころ 栄養課だよりNo.23 R1年 5月発行

「栄養指導について」

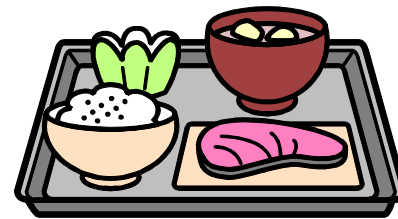
患者様の中には、主治医の方から「栄養指導を受けてください」と言われたことはありませんか？

でも、指導というと制限ばかりの話であったり、今までの食生活を注意されたりとあまり良いイメージを持たれない患者様も多いかと思われます

そこで、今回は栄養指導ってどんなことをするの？どれくらい時間がかかるの？対象の疾患は？などのお話をします。

1.対象は？

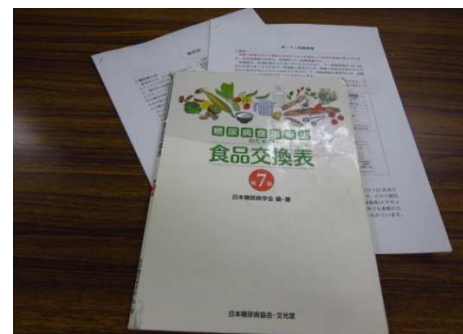
- ・カロリー制限や塩分制限を必要
- ・腎臓や肝臓のご病気の方
- ・胃や腸のご病気の方
- ・栄養不良の方 など



2.指導までの流れは？



3.教材は？



説明書



治療用食品のパフレット



フードモデル

4.内容は？

はじめは、今までの食生活について基本的な事をお聞きします

その内容を検討して、今回注意すべき点をお話します。ただ、今までの食生活を変えることはなかなか難しいですね？

少しずつ、食生活を見直し理想的な食生活を目指す事が良いと思われます。指導は1回ではなく、継続的に受けてもらうことが理想です。



5.食事療法を続けるコツは？

- ・ご高齢の方や男性は、調理担当する奥様や家人と一緒に指導を受けるとよいでしょう
- ・使用する食材は、どこでも購入でき、安価なものを利用しましょう
コンビニやお惣菜が絶対いけないわけではありません！！
- ・食事療法は薬物療法とは違い、即効性はありません
日々の積み重ねが必要です



昔と違い、現在では食事は空腹を満たすだけでなく、健康に過ごすため、美容のためにと、受け止め方に变化があります。
興味がある方は、お声かけください

管理栄養士：鈴木



～きのこのお話し～

舞茸は、食用として馴染み深いきのこです。
亜鉛、ナイアシン、ビタミンDを多く含み、
舞茸からの抽出エキスをもとに健康食品
やサプリメントも多数販売されています。
旨みが強く、歯切れも良く、主に炒め物、
鍋料理、天ぷらなどに利用されます。
使い道の多い食材
ですが、生食により
食中毒を起こす場合
があるので必ず加熱
してから食べましょう。



調理師：松島

まごころ 栄養課だよりNo.22 H31年2月発行

『あなたと家族の血圧は大丈夫ですか？』

濃い味のおかずは塩分過多により血圧を上げる原因となったり、ご飯の食べ過ぎにつながります。
賢い塩分の取り方や上手な味付けのコツを覚えましょう。
あなたの食塩摂取量は？食塩といすぎる原因は？

塩分チェックシートを活用してみましょう↓

	3点	2点	1点	0点	合計点
みそ汁やスープを食べる頻度	1日 2杯以上	1日 1杯以上	2～3回 ／週	あまり 食べない	
漬物、梅干し	1日 2回以上	1日 1回くらい	2～3回 ／週	あまり 食べない	
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく 食べる	2～3回 ／週	あまり 食べない	
うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ 毎日	2～3回 ／週	1回 ／週以下	食べない	
家庭での味付けは外食と比較すると？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は？	人より 多め		普通	人より 少なめ	
麺類の汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
外食やコンビニ弁当などの利用頻度は？	ほぼ毎日	3回 ／週くらい	1回 ／週くらい	利用 しない	
惣菜などの利用頻度は？	ほぼ毎日	3回 ／週くらい	1回 ／週くらい	利用 しない	
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく 食べる	2～3回 ／週	あまり 食べない	
ハムやソーセージ		よく 食べる	2～3回 ／週	あまり 食べない	
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく 食べる	2～3回 ／週	あまり 食べない	

14点以上
もっと
がんばりましょう

9点～13点
もう少し
がんばりましょう

0点～8点
たいへん
よくできました

野菜・果物の積極的な摂取を！カリウムは塩分を身体から排出してくれるパートナー。



できることから始めよう

「以下のことで塩分は減らせます！」

- ・食塩を多く含む食品や料理(漬物、練り製品、インスタント食品、煮物など)は減らしましょう
- ・汁物は1日1回まで(具たくさんとし、汁は少なく)
- ・食卓の調味料は、塩分が入っていない調味料に置き換える、調味料は小皿にあけて少量つけましょう
- ・主菜はしっかり・副菜は薄味に味付けましょう
- ・麺類のつゆを残す
- ・外食は食塩が多く回数を減らしましょう
→定食を選ぶとバランスGOOD



ご当地豆知識

「実は血圧を下げる作用も…」

全国の9割を群馬県で生産している「こんにゃく」は、低カロリーでダイエットで定番な食材です。食物繊維も豊富で、便秘改善や美容にも効果もあります。こんにゃくの主成分であるグルコマンナンは、腸の余分なナトリウムを吸着し、体外へと排出する働きもあるので、血圧降下作用もあります。その他、血糖値やコレステロールを下げる効果もありますので、うまく食卓にとり入れてみましょう！

有酸素運動は、血圧を下げる作用とともに、塩分の排泄促進も期待できます。

管理栄養士 武井



シャキシャキ食感がクセになる！

<蓮入り団子の煮付け> (調理時間30分)

●材料(1人分)

豚ひき
おろし生姜
蓮根水煮
パン粉
鶏卵
牛乳
めんつゆ
げんこつこんにゃく(1口大)
なす(1/4カット)
人参(半月)

●作り方

- ① ()の食材を混ぜる
- ② めんつゆと水を合わせ、その中に団子状にした①をいれる
- ③こんにゃく、なす、人参も一緒に入れて煮る

恵愛堂病院では「真空調理」を導入しているため、さらに少量の調味料でしっかりと味を入れることが出来ます。

調理師 松島



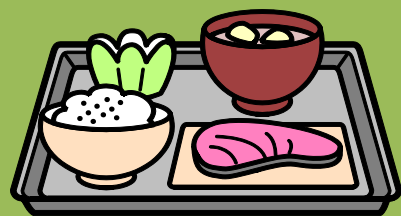
恵愛堂病院 病院長

今回のテーマ：サルコペニアとフレイルについて

現在日本人の平均寿命は世界最長寿国である一方、元気で長生き出来る期間(健康寿命)と平均寿命との差は男性9.13年、女性12.68年です。この差を縮めることが超高齢社会日本の課題といわれています。健康長寿の妨げになり、要介護状態に陥る大きな要因として「サルコペニア」と「フレイル」が注目されています。

●サルコペニア(筋肉減少症)とは？
加齢に伴い筋力が減少し、筋力や身体機能が低下している状態。

●フレイル(虚弱)とは？
老化に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のこと。健康と介護が必要な状態の中間的な状態で、要介護に移行するリスクが高いのですが適切なケアによって健康な状態へと戻ることが可能であることがわかっています。

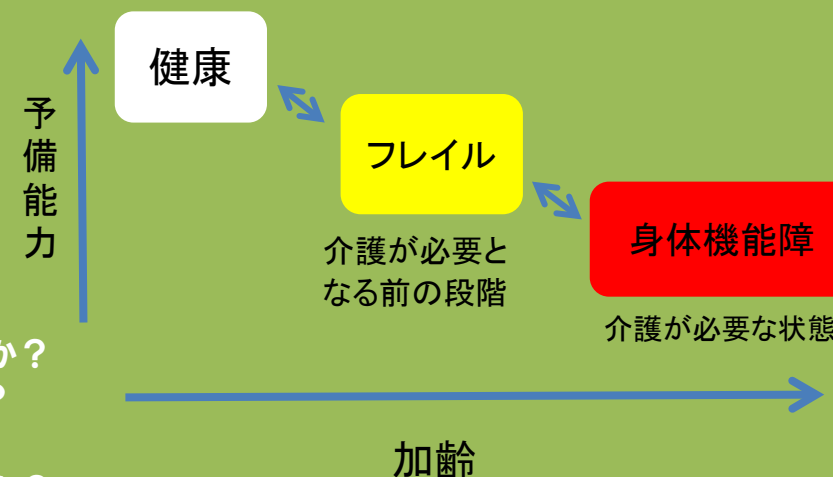
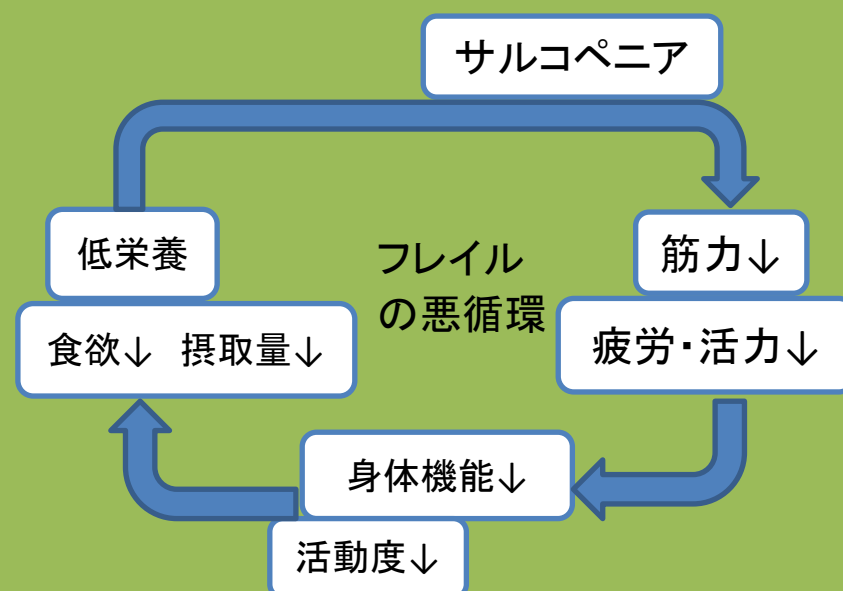


●簡単フレイルチェック！

- ・ここ6ヶ月で2-3kgの体重減少はありましたか？
- ・以前に比べて歩く速度が遅くなって来たと思いますか？
- ・軽い運動(ウォーキング等)を週に1回していますか？
- ・5分前のことが思い出せますか？
- ・ここ2週間、わけもなく疲れたような感じはしませんか？

3つ以上あてはまると、フレイル。1-2つはフレイル予備軍となります。

●サルコペニアとフレイルの関係



●サルコペニア・フレイルの予防には？

運動＋栄養を併用して行う。

体力維持のために軽い運動を行い、バランスに良い食事ですっきりと栄養を取ることが大切です！

●どんな運動が必要？

運動は無理のない範囲で継続的に行うことが大切で、体力の低下を予防しましょう。足や腰の筋力やバランス能力を維持・改善し、転倒や骨折を防ぎましょう。

●予防するにはどんな食事がいい？

- ①肉や魚、豆腐や納豆、卵、乳製品などのたんぱく質の多い食品を毎食食べましょう。たんぱく質は筋肉の材料となる為、不足しないように十分摂取しましょう。
- ②ビタミン・ミネラルの多い野菜を含むおかず、果物を毎食揃えましょう。カルシウムは特に不足しやすいので、意識して摂りましょう。

管理栄養士：清水

当院のおすすめ献立

＜パン粉焼き＞調理時間30分

●材料(1人分)

- ・ ともも肉 60g
(当院では皮無しを使用しております)
- ・ 塩 0.5g ・ しょう 0.01g
- ・ サラダ油 2g ・ パン粉 5g
- ・ 粉チーズ 2g ・ パセリ 0.01g
～付け合せ～
- ・ キャベツ 30g ・ レッドキャベツ 5g
- ・ ドレッシング
(お好みのもの) 10g



●作り方

- ① キャベツ、レッドキャベツは短冊状に切り、ボイルしておく。
- ② 鶏肉に塩、しょう、サラダ油をもみ込み、下味をつける。
- ③ パン粉、粉チーズ、パセリを混ぜ合わせておく。
- ④ ②に③をまぶしてオーブンで焼く。
- ⑤ お皿に①を盛りつけて、カットしたパン粉焼きを盛る。
(お好みでドレッシングをかける。)

調理師：今井

まごころ～栄養課だよりNo.20～H30年7月発行～

～嚥下食＜飲み込む力＞～

飲み込みに問題が生じると、うまく食べられなくなり、食べられるものが制限され、食べる楽しみも障害されます。

●飲み込みに問題が起きているサイン

- ・食事中におせたり、咳き込んだりする。
- ・のどがゴロゴロ鳴る。
- ・熱がよく出る。
- ・痰がたくさん出る。
- ・食べるとすぐに疲れて全部食べられない。

●嚥下食を取り入れる(食べられるものが増える！)

- ・トロミをつける
液体やミキサー食にトロミをつけることで飲み込みやすくします。
- ・ゼリーにする
液体や固形状の食材をゼリー状にすることで飲み込みやすくします。

●トロミのつけ方

片栗粉を用いたトロミでは、片栗粉は「でんぷん」のため唾液中のアミラーゼによって口の中で分解されサラサラの液体へ戻ってしまいます。医療機関では、トロミやゼリー状の食事が提供されています。どちらのタイプが適しているかは、医療機関に相談しましょう。

当院は患者様の疾患別、嚥下状態にあったお食事を提供しております。詳しい資料のご要望があればお渡しできますので、気になる方は近くのスタッフまでお声かけください。



栄養士：工藤

～嚥下練習用 棒付きアメについて～

当院では嚥下練習を行う患者様に「棒付きあめ」を提供しています。棒付きあめをなめていただくことで、唾液が良く出るようになったり、舌を動かす練習になったり、飲み込みの練習になったりといった、嚥下に必要な機能を上昇させる効果が期待されます。血圧の高い方や糖尿病の方でも練習できるよう食材を変えて、3種類のあめを手作りにしています。



べっこうあめ
(血圧の高い方用)



塩あめ
(一般の方)



マービーあめ
(血糖の高い方用)

管理栄養士：関根

～アンケートについて～

栄養課では、毎日、配膳した食事の残りを確認しています。その中で残りの多い料理についてのアンケートを実施させていただいています。より多くの患者様からの意見を参考に、献立改善などに努めます。栄養士や調理師が患者様のベッサイドに伺うことがあります。ご意見や感想を聞かせていただければ幸いです。



～メニュー紹介～

栄養士：工藤

調理師：船橋

＜タンダリーチキン＞調理時間20分

●材料(1人分)

- ・ 鶏もも肉 80g(当院では皮無しを使用しております)
- ・ 塩 0.3g
- ・ カレー粉 0.5g
- ・ ヨーグルト 20g

●作り方

- ① 鶏肉に塩を振り、揉みこんでおく。
- ② ヨーグルトにカレー粉を良く混ぜる。
- ③ ①に②をからませて焼く。



※当院では、スチームコンベクションを使用しているため、油を使用しておりません。

調理師：大澤

恵愛堂病院 病院長

まごころ～栄養課だよりNo.19～H30年1月発行～

～メタボリックシンドローム～

- 「メタボリックシンドローム」は、内臓脂肪が蓄積した状態です。
内臓脂肪が溜まるとその影響で血管が硬くもろくなり、血液が流れにくくなります。
そのため酸素や栄養素が細胞に供給されにくくなり、体に様々な障害が起こります。
さらには全身に影響を及ぼす病気を引き起こす原因にもなってしまいます。



<メタボを防ぐために、こんなことをプラスしましょう！>

- ① 「自分を知る」にちょっとプラス
 - ・ 毎日体重を測る
 - ・ 鏡で自分の体を確認する
 - ・ 食事の栄養素（カロリー・塩分など）を確認する

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度

★自分のBMI・標準体重をご存知ですか？
BMIは体重と身長から、肥満度を示す体格指数です。
計算式：体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）＝BMI
例：身長170cm、体重70kgの場合
⇒ $70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.22$ （普通体重）

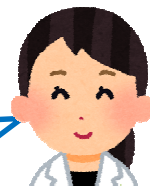
- ② 「生活習慣」にちょっとプラス
 - ・ エレベーターでなく階段を使う
 - ・ 歩くスピードを少し早めてみる
 - ・ たばこを少し控えてみる



- ③ 「食事」にちょっとプラス
 - ・ いつもより多く噛み、ゆっくり食べる
 - ・ あともう一口、お菓子もう1個を我慢する
 - ・ 丼物より定食を選ぶ
 - ・ おかずは「肉・魚・卵・大豆製品」をローテーションで
 - ・ メニューに野菜料理を1品追加する



BMIの数値が高いといってもその要因が脂肪か、筋肉か、水分の過剰なのかによって判断が異なりますので、あくまで目安とお考えください。不明な点は管理栄養士に相談して下さい。



管理栄養士：関根

～嚥下練習用 棒付きアメについて～

当院では嚥下練習を行う患者様に「棒付きアメ」を提供しています。棒付きアメをなめていただくことで、唾液が良く出るようになったり、舌を動かす練習になったり、飲み込みの練習になったりといった、嚥下に必要な機能を上昇させる効果が期待されます。血圧の高い方や糖尿病の方でも練習できるよう食材を変えて、3種類のアメを手作りしています。



べっこうアメ
（血圧の高い方用）



塩アメ
（一般の方）



マービーアメ
（血糖の高い方用）

管理栄養士：関根

～アンケートについて～

栄養課では、毎日、配膳した食事の残りを確認しています。その中で残りの多い料理についてのアンケートを実施させていただいています。より多くの患者様からの意見を参考に、献立改善などに努めます。
病棟訪問も継続していますので、栄養士や調理師が患者様のベッドサイドに伺うことがあります。ご意見や感想を聞かせていただければ幸いです。



管理栄養士：狩野

～季節の食材（春菊）～

「春菊」には、β-カロテンやカリウムが多く含まれています。同じ緑黄色野菜のに分類されているほうれん草よりも多いβカロテンが含まれています。
また、葉にはビタミンやミネラルも豊富に含まれています。

カリウムには、血圧を下げる働きがあります。
茹でたりしてしまうと、「茹で水」に出してしまうので、さっと洗ってから使用する「鍋料理」がおすすめです。

調理師：永田

～メニュー紹介～

<カレイのグリーンソースかけ> 調理時間15分

- 材料（2人分）
 - ・ カレイ切り身（60g程度）2切
 - ・ 醤油 小さじ1
 - ・ 白ワイン 小さじ1
 - ・ 小麦粉 大さじ1
 - ・ 無塩バター 4g

<ソース>

- ・ グリンピース 20g
- ・ コンソメ 少々
- ・ 水 小さじ1
- ・ マヨネーズ 小さじ2

●作り方

- ① カレイに「醤油・ワイン」を揉みこみ、下味をつけておく。
- ② 切り身の両面に小麦粉をふりかける。
温めたフライパンにバターを敷き、両面をしっかりと焼く。
- ③ ゆでて置いたグリンピースをミキサーにかけペース状にする。
- ④ ③へ水で溶かしたコンソメを加え、マヨネーズを加え良く混ぜ合わせる。
- ⑤ 焼きあがった魚にソースをかけて出来上がり！
- ⑥ 付け合せにはお好みのお野菜を添えてみてください。



白身魚なら「タラ」「鯛」などでも美味しく仕上がります。
グリンピース以外でも「そら豆」「枝豆」へ変えてもOK！

管理栄養士：関根

恵愛堂病院 病院長

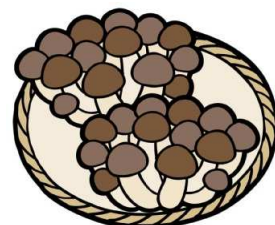
まごころ～栄養課だよりNo.18～H29年7月発行～

～食物繊維の働きについて～

- 「食物繊維」とは、炭水化物の一種で、人の体の中で消化されにくい栄養成分です。
- 昔は、吸収されにくことから不要な栄養成分と考えられていましたが、
現在では、様々な働きが分かってきているため、「炭水化物・たんぱく質・脂質・
ビタミン・ミネラル」に加え、第6の栄養素と言われています。

<食物繊維の種類>

- ★ 不溶性食物繊維
腸内環境の改善に働く。
きのこ類・豆類・芋類に多く含まれています。
- ★ 水溶性食物繊維
コレステロールの排出・食後高血糖予防に働く。
きのこ類・こんにゃく類・海藻類に多く含まれています。
最近では、「押し麦」に多く含まれていることでも話題になりました！



<食物繊維の重要な働き>

- ★ 腸内環境を整える・・・不溶性食物繊維が、善玉菌を増やすのを助ける。
 - ★ 血中コレステロールの排出・・・水溶性食物繊維が、便と一緒に出すのを手伝う
 - ★ 血糖値の急激な上昇を予防する・・・でんぶんの吸収を遅らせるのを手伝う
 - ★ 過食防止に働く・・・満腹感が得られやすい
- 今、話題になっている「特定保健用食品」に含まれている「難消化性デキストリン」も食物繊維の仲間です。

「食物繊維」だけをたくさん摂取すれば良い！というわけではありませんので、食事のバランスも大切にしたいですね！
疾患によっては、不向きな食材もありますので、不明な点は管理栄養士に相談して下さい。



管理栄養士：清水

～経口補水液について～

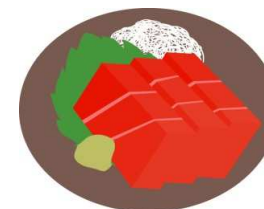
経口補水液とは、水分と電解質を素早く補給できるように「塩分」と「糖分」を一定濃度に溶かした溶液のことです。家庭でも簡単に作る事もできますが、現在いろいろなメーカーからも市販されています。代表的なものは、厚生労働省から認可されていると特別用途食品でもある「OS-1(オーエスワン)」です。
自宅でも簡単に作る事も出来ます。気になる方は、栄養士・管理栄養士へお声かけください。



栄養士：工藤

～アンケートについて～

退院患者様を中心に、食事のアンケートを配布させて頂いております。
食事の満足度以外にも、入院中に食べたかった料理などを聞き取り、今後の献立作りの参考にさせていただいております。
特に多いご意見として、「お刺身」「寿司」などのご希望を頂いておりますが、夏場の暑い時期には、衛生管理上なかなか提供することが出来ません。
そのため、当院では「冬季限定メニュー」としての提供をさせていただいております。
衛生管理に十分注意を行い、安心して食事をしていただけるよう、また多く意見にえられるようこれからも務めてまいります。



管理栄養士：狩野

～新メニュー紹介～

<豆腐とキャベツの炒め物> 調理時間20分

- 材料(2人分)
- ・ 木綿豆腐 1/2丁(200g)
- ・ 帆立貝柱 2個
- ・ キャベツ 80g
- ・ 人参 20g
- ・ 中華スープの素 小さじ1 ※ 水で溶かしておく
- ・ みりん 小さじ1/2
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 塩 一つまみ
- ・ ごま油・片栗粉 適量

●作り方

- ① キャベツと人参は短冊状に切る
- ② 豆腐に重石を置き、水を切り1口大の大きさに切る。
帆立はお好みで、ほくしておく。
- ③ フライパンにごま油を引き、キャベツ・人参を炒め、中華スープの素を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ②の具材を加えて軽く混ぜ合わせる。残りの調味料を加える。
- ⑤ 最後に水溶性片栗粉を加えて、ひと煮立ちさせとろみが出れば完成。

～季節の食材(ゴーヤ)～

「ゴーヤ」の原産地は、熱帯アジアです。日本に伝わったのは、江戸時代と言われており、九州や沖縄で栽培が始まりました。果肉が苦いことから「ニガウリ」と言われることもあります。

真ん中の「種」の部分をしっかり取ったり、塩もみをすることで苦みを抑える事が出来ます。

「ビタミンC」が豊富に含まれていますので、これからの季節にはぴったいです。

選択食のメニューとして「ゴーヤちゃんフル」も予定していますので、今まで挑戦したことのない方も是非チャレンジしてみたいはいかがでしょうか？



調理師：柿崎



豆腐の水切は、電子レンジでも簡単にできます。
水をしっかり切ることで、味がしみこみやすくなります。

調理師：今井

まごころ～栄養課だよりNo.17～H29年4月発行～

～貧血と鉄分について～

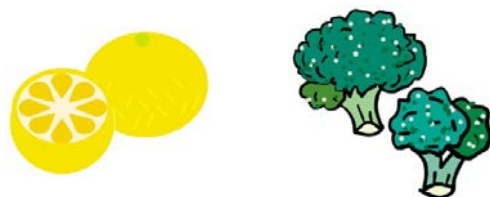
●血液の働きと貧血

血液は血球と血漿(けっしょう)から成り、酸素の運搬、栄養素の補給、老廃物の除去など多くの重要な機能を果たしています。そのうち、肺から取り込んだ酸素を各組織のすみずみまで運搬し供給する機能を担っているのがヘモグロビン(血色素)という赤血球の主要成分です。ヘモグロビンは、ヘムという鉄を含む色素とグロビンというたんぱく質から成り立っています。貧血は、赤血球中のヘモグロビン量や赤血球数が減少した状態をいいます。

●なぜ貧血になるの？

鉄は体内では生成されず、体外から食べ物として摂取しなければなりません。

- ①少食、偏食、菜食主義など
- ②胃摘出手術、吸収不良障害など
- ③成長期、妊娠・出産・授乳、月経など



●貧血を防ぐためには？

- ①血液の素となる、鉄やたんぱく質を摂る。たんぱく質は動物性蛋白質を摂り、ビタミンCを積極的に摂るとよいです。
 - ・鉄分の多い動物性蛋白質：肉類(豚レバー、牛ヒレ肉など)、魚貝類(あさり、しじみ、かつお、いわしの煮干しなど)
 - ・ビタミンCを含む食品：野菜(ブロッコリー、にがうり、かぶ、小松菜など)、果物(オレンジ、莓、キウイフルーツなど)、芋類(さつまいも、じゃがいも)
- ②鉄の吸収を妨げるタンニンを含む食品を控える。
 - ・タンニンを含む食品：コーヒー、緑茶、紅茶などのお茶類



鉄の吸収をよくするためには、胃酸の分泌が必要なので、早食いをせず、ゆっくりよく噛んで食べましょう！タンニンを含む飲み物は、食事中や食直後の大量摂取を避けましょう！



管理栄養士：田島

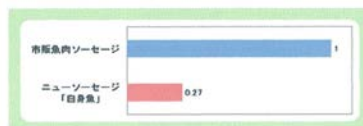
～特殊食品(ニューソーセージ)について～

当院では、軟化食の主菜にニューソーセージを取り入れています。やわらかく、食べやすい固さとなっているため、入れ歯のない方に適しています。味は、チキン・ポーク・白身魚・サーモンの4種類となっています。そのまま食べてもおいしいですが、焼く・蒸すなどの料理の素材として提供しています。ご自宅で利用されたい方は、購入方法や調理例などの紹介ができますので栄養士までお声をかけてください。

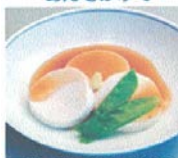
一般の魚肉ソーセージとの比較

●やわらかい！固さの比較

フードチェッカーで固さを調べ、市販魚肉ソーセージの固さを1とした場合、ニューソーセージ白身魚はやわらかく約1/4です。(当社分析)



あんをかけて



「あん」をかけるだけ！
物の野菜を添えたり、
あんに変化をつけて
様々な献立にご利用下さい

汁物に添えて



汁物に添えるだけ！
極はぐねとしてだけでなく、
時や魚の骨わりに使用できます
型抜きすると、
より華やかです。

管理栄養士：関根

～アンケートについて～

栄養課では、毎日、配膳した食事の残りを確認しています。その中で残りの多い料理についてのアンケートを実施させていただいています。より多くの患者様からの意見を参考に、献立改善などに努めていきます。病棟訪問も継続して行っていますので、栄養士や調理師が患者様のベッドサイドに伺うことがあると思います。ご意見や感想を聞かせていただければ幸いです。



管理栄養士：田島

～献立紹介～

＜厚揚げの炒め物＞調理時間30分

●材料(2人分)

- ・生揚げ(短冊切り)・・・200g
- ・カマボコ紅(短冊切り)・・・30g
- ・緑豆もやし・・・180g
- ・にら(3cm長さに切る)・・・20g
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ★調味料A
 - ・食塩・・・
 - ・ごしょう・・・少々
 - ・中華スーパの素・・・小さじ1/2
 - ・醤油・・・小さじ2

●作り方

- ① 生揚げを沸騰したお湯に30秒くらい入れ、油抜きする。
 - ② 熱したフライパンにサラダ油を敷き、もやしを入れ炒め、生揚げを炒める。
 - ③ ②にカマボコを入れ、Aの調味料を入れ煮詰める。
 - ④ 最後ににらを入れ、サッと炒めて出来上がり。
- ※煮詰めるときに水を入れると味が染み込みやすくなります！

～季節の食材(オカヒジキ)～

栄養成分と効用について・・・カリウムをたくさん含んでいます。カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する役割があり、高血圧に効果があると言われています。また、カルシウムをはじめマグネシウム、リン、鉄分などのミネラルも豊富に含まれています。骨を形成する上で欠かせない栄養成分です。オカヒジキは健康を維持するのに役立つ食材と言えます。オカヒジキは、お浸しや和え物にするとおいしいです。マヨネーズとゆずこしょうで味付けや、マヨネーズ・ツナ缶・めんつゆで味付けした和え物がオススメです。



調理師：高草木



当院の選択メニューとなっており、夕食のA食となります。次回は、5/9の予定です！

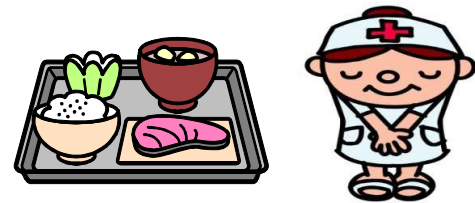
1人分 200Kcal
たんぱく質 14.5g
塩分 1.3g

調理師：松島

まごころ～栄養課だよりNo.16～H29年1月発行～

新年あけましておめでとうございます。

本年も病棟訪問などを行い患者様の意見や感想を取り入れ、美味しい食事を提供していきたいと思ひます。今年一年もよろしくお願い致します。



栄養課一同

～カリウムについて～

●カリウムの働き・・・

カリウムは筋肉の収縮を調整したり、体の中のナトリウムの排泄を促進することで血圧の上昇を抑制します。近年、カリウムを積極的にとることで、高血圧や脳卒中の予防につながるといわれています。しかし、腎臓や心臓の悪い方は摂りすぎると、高カリウム血症という状態になる恐れがあるため注意が必要となり医師や管理栄養士の指導のもと摂取しましょう。

●カリウムの多い食品・・・

カリウムの多い食品は、果物や野菜、芋類などに豊富にふくまれています。中でも、バナナ、キウイ、メロン、芋類、青菜類、海藻、干した食べ物などに多く含まれています。

●カリウムを少なくするには・・・

- ①小さく切って、流水でさらす。
- ②生で食べないで野菜は茹でこぼす、果物は缶詰類を選んだいすることも大切です。



果物や野菜、芋類にはビタミンや食物繊維などの体に必要な栄養素も豊富に含んでいるため、上手に摂りましょう！



管理栄養士：田島

～栄養補助食品(ジャネフチゼリー80)について～

ジャネフチゼリー80は、一個80kcal/35gと食べきり可能な量に対して高いエネルギーが摂取でき、飲み込みやすいゼリー状のため、嚥下障害や食事量低下で少量の食事しか口にできない方の栄養補助食品として配膳しています。当院では、アップル味とオレンジ味を配膳しており、腎臓食や術後食の間食に取り入れています。



管理栄養士：工藤

～退院アンケートについて～

退院アンケートではより多くの患者様から意見をいただくために9月16日より回答様式を変更し、一般食と治療食に分けて回収を行いました。そのため、10月集計分より一般食と治療食のそれぞれの意見や感想をいただいています。治療食では、制限の範囲内で美味しい食事を提供出来るように努力していきたいと思ひます。引き続き、新しい様式での退院アンケートの回収を行っていきます。



管理栄養士：田島

～献立紹介～

＜鮭の味噌マヨネーズ焼き＞調理時間30分

●材料(2人分)

- ・鮭・・・2切
- ・マヨネーズ・・・15g
- ・白味噌・・・5g
- ・あさつき・・・小さじ1

A

★付合せ

- ・小松菜(茹でておく)・・・2房分
- ・だしの素・・・小さじ1/2
- ・かつお節・・・小さじ1
- ・醤油・・・小さじ1
- ・ミニトマト

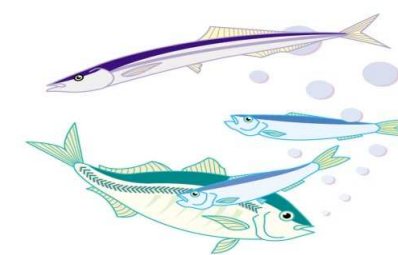
B

●作り方

- ① フライパンに1cm程の水を入れ鮭を並べ、蒸し焼きにする。
- ② 焼き上がった①に、合わせ混ぜたAの調味料を塗る。
- ③ 魚焼きグリルかオーブントースターで3～5分焼く。(焦げ目がつくまで)あさつきを乗せる。
- ④ 小松菜をBの調味料で和える。

～真鱈(マダラ)～

タラといえば鍋というくらい、冬のイメージの強い魚です。その中でも、真鱈は、産卵期を迎えるため冬場は栄養を取られ、身がやせてしまいますが大きな白子や肝が美味しくなります。鍋に白子と肝と共にタラの身を入れ、煮込む味噌鍋がおすすめです。タラは加熱の度合いで3回味を変えます。1回目はサッと火を通して旨みは少ないが弾力のある食感。2回目は中心までしっかり火が通ることで、身の香ばしさを味わえます。3回目は煮崩れて舌に溶け広がるコクと滑らかさ。ぜひ試してください。



調理師：今井



カロリーが気になる方は、ハーフマヨネーズを使用すると50kcalダウンとなります！

1人分 211kcal
たんぱく質 16.3g
塩分 1.0g

調理師：内田

まごころ～栄養課だよりNo.15～H28年10月発行

～脳のエネルギー源《糖質》について～

●生活習慣病の予防やダイエットに効果があるといわれ糖質の摂取を控えめにする「糖質オフ」が注目されています。糖質は、大切なエネルギー源でもあるため、過度に制限せず糖質の栄養を十分に理解して取り入れることが必要です。

●糖質とは・・・

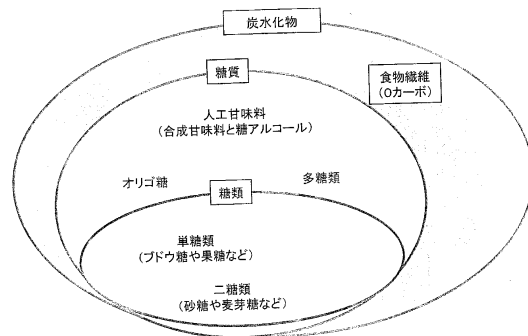
糖質とは、炭水化物から食物繊維を除いたものをいいます。パンやご飯、麺といった主食をはじめ、菓子や果物など様々な食品に含まれています。摂りすぎると肥満などにつながります。ただし、糖質は脳を働かせるエネルギー源として大切ですので、むやみに糖質制限をするのは避けましょう。通常、一食当たり、80グラム～100グラムの糖質を摂取するのが望ましいです。当院では、糖尿病の栄養指導の際、医師の指示に従い「カーボカウント(糖質量コントロール食)」の指導を行っています。「カーボカウント」の栄養指導は、それぞれの患者様に適した糖質量を摂ってもらうように指導を行っています。

●糖質と糖類の違いについて・・・

糖類は、砂糖や三温糖、果物の中に含まれる果糖をいいます。糖質は、糖類を組み合わせで作られた甘味や人工甘味料をいいます。右下の図は、糖質の分類表を示しています。

★主食の糖質量

白米ごはん・1膳 150g 糖質 55.2g 252kcal たんぱく質3.8g 塩分0.6g	牛丼 ゆし200g 糖質 84.5g 524kcal たんぱく質17.3g 塩分2.2g	食パン(6枚切り) 60g 糖質 26.6g 158kcal たんぱく質5.6g 塩分0.8g
バターロールパン 30g 糖質 14.0g 95kcal たんぱく質3.0g 塩分0.4g	月見うどん ゆでうどん200g 糖質 49.2g 334kcal たんぱく質14.3g 塩分4.2g	かけそば ゆでそば180g 糖質 51.4g 293kcal たんぱく質12.7g 塩分3.9g
しょうゆラーメン 生中華めん110g 糖質 64.2g 398kcal たんぱく質16.3g 塩分7.1g	みそラーメン 生中華めん110g 糖質 72.5g 443kcal たんぱく質17.8g 塩分7.8g	ナポリタン ゆでスパゲッティ200g 糖質 65.4g 511kcal たんぱく質14.5g 塩分3.2g



左記は、通常食べる主食の糖質量を表しています。主に糖質を含むのは主食ですが、芋類、ケチャップやソース、みりんなどを使用した甘い味付けのおかずにも糖質がたくさん含まれています。糖質を摂りすぎないためには、主食はしっかりと食べて、調味料を摂りすぎないように気をつけましょう！



管理栄養士：田島

～栄養補助食品(エンジョイゼリー)について～

当院では、低栄養の方や、食事量が低下している方でも手軽に栄養補給ができるように、エンジョイゼリーを使用しています。1本で300kcal摂る事ができ、味の種類も8種類あるので、飽きずに栄養摂取することができます。また、フリンのような形態なので、ムセやすい方でも安全に食べられます。カップに流し入れ冷やし固めたものを提供しています。



管理栄養士：清水

～退院アンケートについて～

退院アンケートでは、患者様からたくさんのお意見や感想などをいただいています。現在、退院時のみのアンケートのため、入院中の患者様の意見や要望を取り入れられるようなアンケートも検討しています。病棟訪問は引き続き行っておりますので、栄養課職員が聞き取りに伺った際、意見などがありましたら聞かせてください！



管理栄養士：田島

～栗の旬と栄養～

栗は、世界の温帯地方に広く分布する秋の味覚の代表です。初夏に花が咲き、秋に実ります。品種にもよりますが、8月中旬頃から収穫が始まり、おおむね9月から10月が旬と言えます。日本で栽培しているのは、野生種から改良された日本栗です。全体的にバランスよく栄養成分を含んでいます。なかでも、ビタミンB1を多く含みます。これはチアミンと呼ばれることで、糖質やアミノ酸の代謝に関わっています。栄養価の高い秋の味覚を味わいましょう！



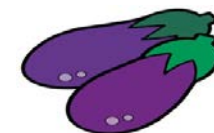
調理師：今泉

～献立紹介～

＜麻婆茄子＞調理時間30分

●材料(2人分)

- ・茄子・・・2本分
- ・サラダ油(なす揚げ用油)
- ・豚ひき肉・・・50g
- ・長ねぎ・・・30g(みじん切り)
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・おろししょうが・・・小さじ1
- ・おろしにんにく・・・小さじ1/4
- ・豆板醤・・・小さじ1/4
- ・甜麺醤・・・小さじ1
- ・濃口しょう油・・・小さじ1
- ・赤味噌・・・小さじ1
- ・上白糖・・・小さじ1/4
- ・中華スープの素・・・小さじ1/3
- ・片栗粉・・・小さじ1(水に溶く)



調味料A

調味料B



茄子は、油を通すと色も味もよくなります！揚げ物が苦手な場合は、多めの油で炒めても良いです。

●作り方

- ① 茄子は縦にスライスし(1cm幅くらい)、170℃の油で1分程揚げる。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、豚ひき肉、長ねぎ、調味料Aを入れ炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ったら、調味料Bを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分 173kcal
たんぱく質 6.2g
塩分 0.6g

調理師：久保田

まごころ～栄養課だよりNo.14～H28年7月発行～

～高齢者の筋力低下(サルコペニア)について～

●サルコペニアとは…

加齢にともなって、筋肉や骨などが減少していく状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアが進行することによって身体機能、運動機能が低下し、転びやすくなったり、転んだことで骨折しやすくなります。

●ご自身は大丈夫？…以下の項目に当てはまるかをチェックしてみましょう！

①65歳以上ですか？②青信号の間に、横断歩道を渡り切れますか？③歩くのがおそくなっていますか？④ペットボトルのふたはあけられますか？⑤足だけ細くなっていますか？

●サルコペニアの原因…

サルコペニアは、日常生活でのベット上安静が多かったり、運動をしない生活スタイルなどによって引き起こされます。

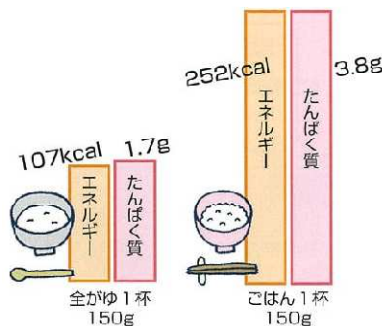
●食事ではたんぱく質を摂ることが重要です…

良質のたんぱく質(下の表参照)を十分に摂ることが必要とされています。



おかゆの日が続いていませんか？

ものが食べにくいとき、「おかゆさえ食べていけばいいだろう」と思っている人も少なくありませんが、おかゆはごはんより水分が多いので、1杯のエネルギーはごはんの半分以上。もっと栄養をプラスする対策が必要です。



しっかり食べて、適度に体を動かしましょう！

管理栄養士：田島

～栄養補助食品(すいすい)について～

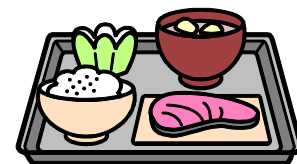
ハーブ食の方に朝・夕の2回配膳されている「すいすい」ですが、1パック(125ml)でエネルギー160kcal、たんぱく質8.0g、鉄2.3mg、亜鉛3.5mgを補給することができます。カリウム・リンをほとんど含まず、乳飲料は使用されていません。ゆず、アセロラ、ミックスフルーツ、苺の4種類の味があります。少ない量の食事でも「すいすい」を摂取することにより、必要な栄養素を摂取することができます。しっかり飲みましょう！ご自宅で飲みたい方は、栄養課まで問い合わせてください。



管理栄養士：大城

～退院アンケートについて～

昨年度より引き続き、今年度も食事アンケート調査を実施していきます。また、病棟訪問も引き続き実施し、多くの方の意見が聞けるようにしていきたいと思ひます。患者様の意見を基に、献立内容の見直しや料理の味付けなどの工夫をし、より多くの患者様においしく食べていただけるような食事提供をしていきたいと思ひます。

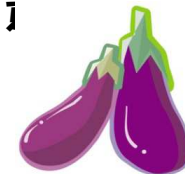


管理栄養士：田島

～夏野菜(茄子と南瓜)～

茄子は鮮やかな深みのある紫紺色(アントシアニン)が特徴の夏野菜です。一般的な品種は、中長なすであり、少し長めの卵形で千成(せんない)ともいいます。南瓜はカンボジアから渡来したのでこの名がありますが、原産はアンデスといわれています。種類が多く、品種によって形や色がさまざまであり、いずれも保存性がよいのが特徴です。

茄子を適当な輪切りにして素揚げします。南瓜は煮て冷まします。三杯酢や酢味噌、辛子酢味噌などでさっぱりといかがですか。簡単です。



調理師：大澤

～献立紹介～

＜揚げ魚南蛮漬け＞調理時間30分

●材料(2人分)

- ・あじ3枚おろし…6枚
- ・食塩…ひとつまみ
- ・酒…大さじ1
- ・片栗粉…小さじ1
- ・サラダ油…大さじ1と1/2
- ・玉ねぎ…好みの量
- ・長ねぎ…30g(1/3本)
- ・人参…10g(1/6本)
- ・ピーマン…10g(1/4個)
- ・砂糖…小さじ1
- ・食酢…大さじ1/2
- ・醤油…大さじ2/3
- ・みりん…小さじ1
- ・タカの爪…少々

具材A

調味液B



揚げ魚は、いわしやサンマなどに変えても良いです。温かなくても冷めてもおいしくいただけます！

1人分 196kcal
たんぱく質 12.9g
塩分 1.4g

管理栄養士：田島

まごころ～栄養課だよりNo.13～H28年4月発行～

～飲み物のエネルギーについて知ろう！～

●私たちが普段飲んでいる飲み物は一体どのくらいのエネルギーかご存知ですか？ここでは、飲み物(200g当たり・・・コップ1杯分相当)のエネルギーを砂糖(スティックシュガー<1本3g>)に置き換えて、考えてみようと思います。

★飲み物(200g当たり)のエネルギーを砂糖に置き換えると・・・スティックシュガー1本(3g)＝約12kcal

・☆コーヒー飲料(微糖・低糖)・・・                        

まごころ～栄養課だよりNo.12～H28年1月発行～

～ノロウイルス食中毒の予防対策～

● ノロウイルスの特徴について

ノロウイルスに感染すると、24～48時間の潜伏期(感染から発症までの期間)の後、発熱、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛を発症します。特に、突発的な吐き気や嘔吐が特徴的で、室内等で嘔吐をして、環境を汚染する原因となります。一般にこれらの症状が数日続いた後、自然治癒します。感染しても症状が出ない場合(不顕性感染)や、軽い風邪や悪寒、あるいは吐き気だけのような症状の場合もあります。

● ノロウイルスの感染経路

ノロウイルス食中毒は、食品の汚染経路により、①ノロウイルスに感染した人が、食品を扱うことで食品や水を汚染し、その汚染食品等を食べたり飲んだりした場合、②ウイルスに汚染された食品(かき等の二枚貝に含まれていることがある)を、生または十分に加熱しないで食べた場合の2種類に大別されます。食品を介さない感染症の場合には、感染した人の便や嘔吐物に触れ、手指等を介してウイルスが口から入る場合や、ドアノブ等の環境が汚染され、それに触った手を介してウイルスが口から入る場合などの接触感染によって起こります。また、感染した人の嘔吐物が飛散し、口から入る飛沫感染や、床等の環境を汚染した嘔吐物が乾燥して干りやほこりとなり空気中を漂い、それらが口から入る空気感染を起こすこともあります。

● ノロウイルス食中毒の予防

ノロウイルス食中毒の予防には、ノロウイルスを①「持ち込まない」、②「広げない」、③「加熱する」、④「付けない」の4原則が必要です。

私たち栄養課では…

① 「持ち込まない」

毎出勤時に、衛生チェックを行い健康状態の把握をしています。手指に傷がある場合は、絆創膏を貼り、手袋を2重に着けての作業を行っています。

② 「広げない」

ノロウイルス対策用のハイターで、ドアノブや取っ手の消毒を行っています。調理前の手洗いの徹底をしています。

③ 「加熱する」

ノロウイルスは、十分な加熱により不活化することができます。そのため、加熱調理では、中心温度85度以上・90秒以上の加熱調理を行っています。

④ 「付けない」

トイレ使用時は、上着を脱いで使用し、水を流す時は、便器のふたを開めるなどの対策をしています。下痢や腹痛がある職員は、速やかに調理業務を停止しています。



私たち、食品取扱者全員が、自らがノロウイルスを保有している可能性を意識し、「持ち込まない」、「広げない」、「付けない」ための行動を日々心掛け、それを実践することが大切に思いま

管理栄養士：田島

～フイクルス ハイプチゼリー～

少ない量でしっかり栄養補給ができるゼリーです。喫食量が低下してしまった方でも負担なく食べられ、ミックスフルーツ味とキウイフルーツ味があります。1個23gで80kcalを摂取でき、ビタミンE・B6・B12・Cは1日の摂取基準を満たしています。また、MCT(中鎖脂肪酸)を使用し、エネルギー効率が良くなっています。当院では、胃切除の術後食や、腎不全食などに使用しています。



管理栄養士：奈良

～退院アンケートについて～

2015年10月16日～11月15日までのアンケートの「入院中食べたかった料理」の回答では、「刺身」という意見を多数いただきました。「生もの」は気温が高い季節では、提供までの温度管理が難しかったですが、冬の期間は提供できるようにと考えております。患者様の要望を取り入れられるように、みんなで考えながら業務に努めたいと思います。



調理師：永田

～鯖について～



鯖は、「青魚の王様」といえるほど栄養価が高く、鯖の脂質にはDHAやEPAなどが豊富に含まれ、含有量は青魚の中でも群を抜いて多いです。DHA(ドコサヘキサエン酸)は、脳や神経組織の発育や機能維持をします。記憶力の低下を抑えたり、目によいとされています。EPA(エイコサペンタエン酸)は、血液中の血小板凝集を抑制して血中のコレステロールや中性脂肪を低下させる働きを持ちます。また、鯖の血合い肉には鉄分やビタミン群、タウリンが多く含まれ、貧血、皮膚炎、胃腸疾患などの予防、廊下の抑制などの効果が期待できます。

調理師：久保田

～献立紹介～

＜豆腐のつくね甘辛煮＞ 調理時間30分

●材料(2人分)

- ・鶏ひき肉…160g
- ・木綿豆腐…100g(1/4丁)
- ・おろししょうが…(チューブ1cm位)
- ・長ねぎ…15cm長さ(みじん切り)
- ・卵白…鶏卵1個分
- ・酒…小さじ1/2
- ・胡麻油…小さじ1/2
- ・粉さんしょう…少々(風味付け)
- ・水…1カップ
- ・砂糖…小さじ2
- ・酒…小さじ2
- ・しょう油…小さじ1
- ・サラダ油…小さじ1
- ・中華スープの素…小さじ1
- ・オイスターソース…小さじ1
- ・片栗粉…小さじ1/2
- ・白髪ネギ…適量



1人分 228kcal
たんぱく質 21.7g
塩分 1.1g

おろししょうがと、粉さんしょうが隠し味となり、風味良く仕上がります。

●作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包み重しをのせて、水切りをする。
- ② ボールにひき肉を入れて、①の豆腐を崩しながら加える。
- ③ おろししょうが、長ネギ、卵白、酒、ごま油、粉さんしょう、砂糖、酒、減塩しょう油を加えて練り混ぜる。
食べやすい大きさに楕円形に形作る。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱しつくねを並べてきつね色になるまで両面を焼く。
- ⑤ フライパンの余分な油を拭き、水、砂糖、酒、しょう油、中華スープの素を加えて温める。
最後にオイスターソースを回し入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけて火を止める。
- ⑥ ④に⑤をかけ、白髪ネギを散らして完成。

調理師：高草木

まごころ～栄養課だよりNo.11～H27年10月発行

～スマイルケア食とは？～

農林水産省は、これまで「介護食品」と呼ばれてきたものの範囲を、噛むこと・飲み込むことが難しい方々の食品だけでなく、低栄養の予防につながる食品、日々の生活をより快適にする食品という広い領域として据え、「新しい介護食品（スマイルケア食）」として整理・普及させることとなりました。スマイルケア食の目的のひとつとして下記の効果が期待されるそうです。

● スマイルケア食の分類

分類	形態等
 青D 介護予防のための食品	管理栄養士等への相談結果を受けて、個別に対応。
 黄A 弱い力で噛める食品	かたさ・ばらけやすさ・貼りつきやすさなどがないものであり、弱い力で噛める程度のもの。
 黄B 歯ぐきでつぶせる食品	かたさ・ばらけやすさ・貼りつきやすさなどがないものであり、歯茎でつぶせる程度のやわらかさのもの。
 黄C 舌でつぶせる食品	形はあるが押しつぶしが容易、舌と口蓋間で押しつぶしが可能なもの。離水に配慮した粥など。
 赤A ペースト状の食品	スプーンですくって食べることが可能なもの。
 赤B ムース状の食品	均質で、付着性、凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー・プリン・ムース状のもの。おもゆゼリー粥のゼリーなど。
 赤C ゼリー状の食品	均質で、付着性、凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー。離水が少なく、スライスゼリー状にすくうことが可能。

*農林水産省ホームページ引用

管理栄養士：田島

● <介護食品の認知度向上>
介護医療関係者や食品取扱い業者に活用してもらう。

● <輸出促進>
高齢化社会日本は、世界でも抜きん出た介護食品市場が発展しています。米国・EU・中東・アジアへの輸出を促進していきます。

●<地域の食材を使った介護食品の開発普及>
地場の農水産物を活用した郷土料理等で介護食品の開発を推進。食品自給率の向上にも貢献。

当院では、嚥下訓練食Ⅰ・Ⅱ、軟化食A・Bなどの種類があります。具体的に左表のどこの分類に分けられるか、今後の課題としています！



～食器が新しくなりました！～

ご飯茶碗、主菜用食器、小鉢、流動食用のコップ、配膳用トレーが新しくなりました。主菜用食器や流動食用のコップは保温効果のある食器となっています。職員一同、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく配膳できるように努めていきたいと思ひます。



管理栄養士：田島

～退院アンケートについて～

退院された患者様からの意見を伺うため、アンケート調査を毎月実施しています。今回は2015年6月16日～7月15日までのアンケートをもとに集計しました。食べたい料理について「野菜料理」が食べたいとの意見を多く頂きました。具体的には、「野菜炒め」「サラダ」「漬物」や「付け合せの量を多くしてほしい」などでした。

味覚の秋ですので、季節の野菜を使った料理の提供を行っていきたいと思ひます！



調理師：今泉

～献立紹介～

<さんま甘露煮> 調理時間60分

●材料(4人分)

- ・さんま…4匹
- ・梅干し…4個
- ・砂糖…大さじ4
- ・醤油…大さじ4
- ・みりん…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・だしの素…小さじ1/2
- ・水…400ml
- ・さんしょうの実…少々(風味づけ)

●作り方

- ① さんまは頭を落とし、内臓を取りきれいに洗う。4等分くらいに筒切りし、鍋に入れる。
- ② 梅干と水で、先に弱火で15分程度煮る。
- ③ 残りの調味料とさんしょうの実を全て入れて、落とし蓋をして煮る。30分ほど中火で煮ることで骨まで柔らかく仕上がります。※水分を飛ばした方が味が入ります。ただし、焦げ付きやすくなるので、火加減が大切になります。



1人分 207kcal
たんぱく質 11.5g
塩分 2.8g

先に梅干と水で煮ると、生臭みがとれ骨まで柔らかく仕上がります！

調理師：高野

恵愛堂病院 病院長

まごころ～栄養課だよりNo.10～H27年7月発行

～機能性表示食品制度～

国の審査なしに、健康への効用を表示できる食品表示の新たな仕組み「機能性表示食品制度」が平成27年4月1日から始まりました。

○生鮮品も効用表示

豆苗などのスプラウトを生産している農園では、栄養価の高い野菜も「機能性野菜」としか表示できなかったと話しています。今後は、「肝臓の機能をサポート」「胃の調子を整えます」といった表示ができることによって野菜の持つ価値を詳しく伝えていきたいと考えているそうです。また、鹿児島市のJAかごしま茶業は、緑茶「べにふうき」に、ハウスダストなどの目や鼻への影響を和らげる抗アレルギー作用があるとされる「メチル化カテキン」を含むことを表示するといっています。「機能性表示食品制度」は、生鮮品も利用しやすいといえます。従来の特選保健用食品（トクホ）は、国の販売許可を得るために多くの費用と時間が必要でした。

○特定保健用食品（トクホ）とは？

栄養機能食品は12種類のビタミン5種類のミネラルの効果表示が認められています。「トクホ」は消費者庁が許可した内容に限られます。また、申請から審査を経て許可を得るまで2年前後かかります。

○機能性表示食品とは？

事業者が販売の60日前までに、化学的根拠を示す論文などを添えて消費者庁に届け出れば、国の審査なしに、効果を表示できます。

○新制度の活用が予想される生鮮品

温州みかん・・・「β-クリプトキサンチンを含み、骨の健康を保つ」

寒絞めほうれん草・・・「ルテインを補い、目の健康を維持する機能がある」

緑茶・・・「メチル化カテキンを含み、目や鼻の調子を整える」

フロッコリースプラウト・・・「肝臓の機能をサポートする」「胃の調子を整える」

大麦・・・「β-グルカンが正常な血糖値の維持に役立つ」

「機能性表示食品制度」は国が保証したものではないことを理解して購入しましょう

まずは、食事のバランスを整えることが大切です



管理栄養士：田島

～低蛋白米（ゆめごはん）について～

当院では、腎疾患の患者様などのたんぱく質を抑える必要のある食事に「ゆめごはん」というご飯を使用しています。今回は「ゆめごはん」が通常のご飯とは異なる点を説明します。

①たんぱく質が通常のごはん比べて約35分の1しかありません。

（180gあたり 通常：4.5g ゆめごはん：0.13g）

②カリウムが通常のごはん比べてほとんど含まれていません。

（180gあたり 通常52mg ゆめごはん：0.4mg）

③通常のごはんに比べて粒の色が少し白っぽいです。しかし、味・食感は通常のご飯とあまり変わりません。

上記①・②の特徴により、たんぱく質やカリウムを含む肉・魚・果物などをある程度食べることができます！

※通常のごはんの成分は日本食事標準成分表2010の数値を使用しています。



管理栄養士：由良

～退院アンケートについて～

退院アンケートの「入院中にどんな料理が食べたかったですか？（丼もの・肉・魚・野菜・麺料理・その他）」の回答では、男女共、年齢を問わず1位は「麺料理」でした。（アンケート集計結果：H27年2月～4月）

これからは暑くなってまいりますので、冷やし中華やそうめんなどの冷やし麺の提供を行っていきます！



栄養士：工藤

～夏が旬の食材～

食は健康の基本です。夏が旬と呼ばれる食べ物には体を冷やすと言われています。夏は特に、汗をかくのでビタミンB群やビタミンC、ミネラルも失われがちのため、それらの栄養を補給する必要があります。旬の食材を使うと、おいしさや栄養価も高くなります。

夏野菜は、トマト、きゅうり、ゴーヤ、枝豆、おくらなどが栄養が豊富でスタミナアップに効果的です。トマトやきゅうりは冷やして、そのまま食べることができるので手軽です。しっかりと食べ、夏を乗り切りましょう！



調理師：内田

～献立紹介～

＜いわしの梅正油ソテー＞ 調理時間30分

●材料（4人分）

- ・まいわし・・・4匹（3枚におろす）
- ・食塩・・・下味用
- ・こしょう・・・下味用
- ・小麦粉・・・小さじ1
- ・サラダ油・・・小さじ2
- ・梅干し・・・5個（種を抜き細かく刻む）
- ・みりん・・・大さじ3
- ・しょうが汁・・・小さじ1
- ・正油・・・大さじ2/3
- ・清酒・・・小さじ1/2
- ・しそ・・・2枚
- ・長ねぎ・・・50g（長さ5cm分位）
- ・人参・・・20g（長さ3cm位）
- ・ごま油・・・小さじ1

●作り方

- ① 3枚におろしたいわしに塩・こしょうをし、小麦粉をまぶす。熱したフライパンにサラダ油を敷き、焼く。
- ② 梅干しと各調味料を鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、火を止め冷ましておく。
- ③ しそ・長ねぎ・人参はそれぞれ千切りにし、②のたれの中に入れ合わせる。
- ④ ①のいわしに、③をかけ完成！



1人分 272kcal
たんぱく質 18.5g
塩分 1.3g

刺身用を使用すると調理が短縮できます。暑い夏に、さっぱりとして食べやすく、夏バテ防止に！

調理師：大澤

まごころ～栄養課だよりNo.9～H27年4月発行

～今注目の機能成分について～

今、巷で注目されている栄養機能成分について紹介します！

●コエンザイムQ10

サプリメントや化粧品の成分として注目を集めているコエンザイムQ10。コエンザイムは動物や植物の中に存在している栄養素のひとつで、Q6・Q7・Q8・Q9・Q10の全5種類に分けられます。人間の体内にあり、Q10は細胞内でエネルギー生成を助けます。Q10が不足すると、細胞の機能が低下します。Q10を多く含む牛肉や豚肉、サバなどの青魚から摂取しましょう。

●キシリトール

キシリトールは白樺のキシランやトウモロコシを加工して作られた糖アルコールです。これは口の中の細菌による発酵を受けないため、虫歯の原因となる酸を作いません。とはいえ、キシリトールと一緒に砂糖を含む食品もあり虫歯に絶対ならないとはいえません。

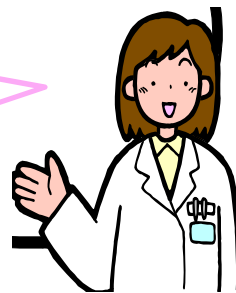
●カテキン

カテキンは、有害な活性酸素を取り除くポリフェノールの一種であり、殺菌効果に優れているので、風邪や虫歯・食中毒の予防に有効とされています。また、血中コレステロール値の低下や血糖値の上昇を防ぐ効果だあるとされています。緑茶やりんご、ブルーベリーなどに多く含まれています。

●クエン酸

クエン酸は、みかんやレモンなどの柑橘類に多く含まれている酸味成分のことです。これらは、有機酸と呼ばれ、食品の酸度を下げて雑菌の繁殖を抑えます。体内に入ると、ブドウ糖を無駄なくエネルギーに交換するために活躍したり、新陳代謝を活発にして、疲労物質と呼ばれている乳酸を減らしたりします。そのため、疲労回復やスタミナ維持、ストレス解消に大きな効果をもたらします。

以上のような機能成分を含有した健康食品やサプリメントが雑誌やテレビなどで紹介されていますが、宣伝効果に惑わされてたくさん利用しすぎないように注意しましょう。それらの機能成分は食事からも摂取することができるため、基本的な知識を身につけバランスのとれた豊かな食生活を送りましょう！



管理栄養士：田島

～低カロリー甘味料マービーについて～

当院では、糖尿病患者の食事にマービーという低カロリー甘味料を使用しています。この甘味料についての特徴を説明します！

- ①「還元麦芽糖」というでんぷんから作られています。「還元麦芽糖」は小腸で消化・吸収されないため、血糖値上昇やインスリン分泌への影響がほとんどありません。
- ②甘みは砂糖の80%ですが、カロリーは約半分！
- ③熱や酸にも強いので、加熱しても苦味がでたり素材の風味を損なう事はありません。

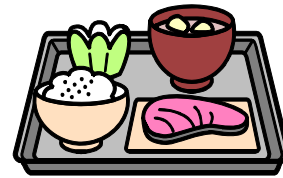


管理栄養士：田島

～今年度も実施します！～

昨年度と同様、今年度も引き続き食事アンケート調査を実施していきます。たくさんの意見を取り入れられるよう、努力しますのでご協力お願いします。

患者様の意見を伺いに栄養士と調理師が直接患者様の元へ伺うこともあります。その時は、食べたい料理、改善した方がよい点などを教えてください！できる限り対応していきます！



調理師：久保田

～しじみについて～

もともと日本には、「ヤマトシジミ・マシジミ・セタシジミ」の3種類が生息し、日本人の食材として親しまれてきました。最近では、中国等から安く輸入されている、「タイワンシジミ」という外来種もあります。シジミの殻の色ですが、泥底にいたものは黒く、砂底にいたものは黒くならず明るい色をしています。殻が黒くなるのは、泥の成分によって黒くなるそうです。タウリンなどのアミノ酸、鉄を多く含みます。



調理師：阿久澤

～献立紹介～

＜五目混ぜごはん＞ 調理時間30分

●材料(4人分)

- ・固めに炊いたご飯…600g
- ・鶏もも肉…80g
- ・椎茸3枚分…(スライスにする)
- ・ごぼう…50g(長さ15cm分をささがき)
- ・人参…30g(長さ5cm分をイチョウ切り)
- ・油揚げ…30g(1枚分を短冊切り)
- ・こんにゃく…30g(1/3枚分を短冊切り)
- ・サラダ油…小さじ1
- ・だしの素…小さじ1/4
- ・醤油…大さじ1と1/2
- ・酒…小さじ2

●下処理

ごぼうは切った後、酢水につけておく。油揚げとこんにゃくは、それぞれ沸騰した湯に15秒程度入れ、油抜き・アク抜きをしておく。

●作り方

- ① 温めた鍋に、サラダ油を敷き、鶏肉を炒める。
- ② 鶏肉の色が変わってきたら野菜を入れ、一緒に炒める。
- ③ だしの素・醤油・酒を入れ、味をつける。
- ④ 固めに炊いたご飯に、③の具材を木べらで混ぜ合わせる。



1人分 303Kcal
たんぱく質 10.1g
塩分 1g

鶏肉の代わりに、あさりの水煮やちくわなどに変えて、いろいろなバージョンを味わえます！

管理栄養士：田島

まごころ～栄養課だよりNo.8～H27年1月発行

～新年のごあいさつ～

新年あけましておめでとうございます。
病院の食事はいかがでしょうか？満足して頂けているでしょうか？
今年もより一層、健康・元気になる満足のいく食事を提供していきたいと思っております。食事の事で何かありましたら、栄養課職員に気軽にお話し下さい。今年も一年よろしくお願い致します。



調理師：船橋

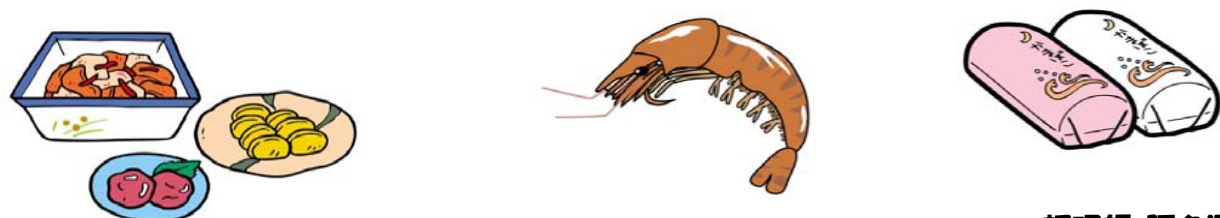
～おせち料理について～

・由来・・・「おせち」は、「御節供」の略であり、中国から伝わった五節句の行事に由来します。奈良時代には、朝廷内で節会として行われ、そこで供される供御が節供と言われていました。現在のような料理でなく、高盛りになったご飯などであったとされています。。この五節会の儀を一般庶民がならって御節供を行うようになったものと考えられます。もともと五節句の祝儀料理すべてをいいましたが、のちに節句の正月料理を指すようになりました。正月料理は江戸時代の武家作法が中心となって形成されたといわれています。



・重箱詰めへの移行・・・1853年の天明の頃までは料理を食べていたがそれ以降は飾るだけとなり、正月料理は重箱詰め等と変化していきました。膳に盛られた料理と重に詰められた料理が用意され、このうち、膳に盛られた料理を「おせち」と呼ばんでいました。のちに、御膳に供えた煮物を「御節」、重詰めしたものを「食積」と呼ばれました。

・おせち料理の構成・・・地方により構成はことなりますが、おせち料理の基本は、祝い肴三種(三つ肴、口取り)・煮しめ・酢のもの・焼き物でとなります。三つの肴の内容は関東では、黒豆・数の子・ごまめの三種、関西では黒豆・数の子・たたきごぼうの三種です。一つ一つの料理は、火を通したり、干したり、あるいは酢に漬けたいと味を濃くするなど日持ちするように調理されています。これらは、歳神を神と共食する雑煮を作る他は、火を使う煮炊きをできるだけ避けるべきという風習に基づいているとのこと。



調理師：阿久澤

～食物繊維を摂ろう！～



便通を良くすることで知られている食物繊維。生活習慣病の原因物質を体の外に排出するなど、色々なはたらきをしています！（一日に男性は19g以上、女性は17g以上を摂ることが望ましいです。）

・不溶性食物繊維のはたらき・・・①食べ過ぎ防止(かむ回数が増えるので、早食いを防止します。また、胃に留まる時間が長いので、満腹感が続きます。)②排便の促進③体の中の不要なもの(有害物質、余分な糖分・脂肪など)を排出促進
おもに、穀類・豆類・野菜・きのこなどに含まれています！

・水溶性食物繊維のはたらき・・・①高脂血症、糖尿病の予防・改善(血清コレステロールや血糖の上昇を抑える。)②腸内の善玉菌を増やし、おなかの調整を整える。
おもに、海藻、果物などに含まれます！

管理栄養士：田島

～患者様からの声～

去年は、退院アンケートを基に病棟へ皆様のご意見や感想等をたくさんいただきました。今年も病棟にて皆様の意見を聞き入れ、料理の提供を行っていきたいと思います。よろしくお願い致します。



管理栄養士：田島

～献立紹介～

＜さばのねぎ蒸し焼き＞ 調理時間20分

●材料(4人分)

- ・さば・・・切り身4切(1切:60g位)
- ・塩・・・少々(下味用)
- ・こしょう・・・少々(下味用)
- ・酒・・・小さじ1
- ・長ネギ・・・60g(約3分の2本分)
- ・ザーサイ・・・小さじ4(みじん切り)
- ・ゴマ油・・・大さじ1

●作り方

- ① さばの切り身に塩・こしょうをし酒でもむ。
- ② 長ネギは斜めスライスに切る。
- ③ 長ネギ・ザーサイ・ゴマ油を和える。
- ④ 下味をつけたさばに③を乗せ、熱したフライパンにさばを並べ、ふたをして中火で10分程度蒸し焼きにする。



1人分 156Kcal
たんぱく質 12.6g
塩分 0.4g

ワンポイント！

ねぎの水分が出るため、フライパンで蒸し焼きにすることができます。
ザーサイが隠し味になっています！



調理師：久保田

まごころ～栄養課だよりNo.7～H26年10月発行

～食物アレルギー対策～

○食物アレルギーとは、特定の食物を摂取した際、体を守る免疫機能が過剰に働いて、皮膚や呼吸器、消化器などに様々な症状が表れる病気を「食物アレルギー」と言います。

○症状は、じんましん等のように皮膚に現れるものがほとんどですが、呼吸困難や意識喪失など命に関わる症状（アナフィラキシーショック）を示すこともあります。食物アレルギーの原因食物の割合を、右図に示します。また、食物アレルギーを引き起こす原因となる食品は、年齢によって変化したり、新たに増えることもあります。

○厚生労働省食物アレルギー対策委員会が、重篤なアレルギー症状を示した原因食品を調査した結果、最も多かったのが卵で、ついで乳製品、小麦、魚類、そば、えび、果物、ピーナッツ、大豆の順でした。食物アレルギーは、ごく微量のアレルギー物質であっても発症する場合があります。アレルギー物質の表示は、重篤度の高い7品目には義務表示、過去に一定の頻度で健康被害があった18品目には表示が推奨されています。

アレルギー表示対象品目

義務表示	特定原材料 (7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
任意表示	特定原材料に 準ずるもの (18品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

・食品の製造業者には、アレルギーを持つ人が安全な食品を選択できるように正しいアレルギー表示をすることや、アレルギーの原因物質が製造工程で混入しないような防止策を講じることが求められています。食物アレルギーを持つ方にとっては、食事にとっても神経を使うと思われます。病院の食事でもアレルギー対応をし、注意深く調理・配膳をおこなっています。

管理栄養士：田島

～群馬のソウルフード(やきまんじゅう)～

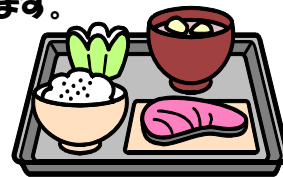
焼きまんじゅうの起源は、幕末(19世紀中期)と言われており、酒を家庭で作っていた時の副産物として誕生したそうです。蒸して作ったまんじゅうを竹串に刺し、黒砂糖や水飴で甘くした濃厚な味噌だれを裏表に塗って火にかけ、焦げ目をつけたもので、軽食として好まれています。まんじゅうは、あんのない薄いもの(素まんじゅう)が普通に用いられていますが、一部にこしあん入りもあるそうです！伊勢崎市では、毎年1月11日の初市の日に「焼き饅頭祭」が開催されており、正月の風物詩となっています。群馬県民にとっては、郷愁を誘う食物ですね。

調理師：久保田

～患者様からの声～

退院された患者様からの意見を伺うため、アンケート調査を実施しています。

入院中に「どんな料理が食べたかったですか？」という項目では、麺類が多く中でもうどんが食べたいという意見が多かったです。うどんは、週に一度取り入れています。塩分制限やエネルギー制限等、患者様の状態に合わせておいしく召し上がっていただくために、今後も、さらに検討をしていきたいと思いをします。



栄養士：工藤

～旬の食材（秋）～

この時期になると、海の物では秋刀魚にも脂がのって美味しくなり、他はイワシ、ニシンなども旬ですね。イカ類もアオリイカ、モンゴウイカ、スルメイカなど沢山獲れる時期です。

野菜は、かぶ、大根、人参。果物は柿、ぶどう、梨などです。病院の食事でも、季節の果物や栗ごはん、秋刀魚の焼き魚などを提供予定です！

食欲の秋と言えるこの時期、みなさん美味しいものをいっぱい食べよう！



調理師：船橋

～献立紹介～

＜人参マヨネーズサラダ＞ 調理時間20分

●材料(4人分)

- ・さつまいも…280g(中1本と半分)
- ・人参…40g(5分の1カット分)
- ・玉ねぎ…20g(10分の1カット分)
- ・グリーンピース…小さじ2杯分
- ・マヨネーズ…大さじ5
- ・プレーンヨーグルト…大さじ1
- ・サラダ菜…4枚

●作り方

- ① さつまいもを適当な大きさに切って蒸す。
- ② 人参をイチョウ切りにしてゆでる。
- ③ 玉ねぎを薄めのスライスにし、塩でもんでおく。
- ④ グリーンピースを塩ゆでする。
- ⑤ 潰したさつまいもに、人参、玉ねぎ、グリーンピース、マヨネーズ、プレーンヨーグルトで和える。



1人分 203Kcal
たんぱく質 1.7g
塩分 0.4g

さつまいもはパサパサしやすいですが、プレーンヨーグルトを入れることで、口当たりがなめらかになります！

調理師：阿久澤

まごころ～栄養課だよりNo.6～H26年7月発行

～食品表示の豆知識～

・食品表示は、消費者が食品の内容を正しく理解し、食品を選んだり、適正に保存したりするための重要な情報源です。表示から読み取れる情報などを紹介します！

<名称>

その商品の一般的な名前。商品名を見ただけでは、どんな商品か分かりづらいときは、ここを確認すればどのような商品かわかります。

<原材料名>

一般的に、水以外に使われた原材料すべてが書いてあります。使われた量の多い順に表記されており、食品添加物は最後にまとめて表記します。アレルギー症状を起こす可能性のある原材料が使われているかどうか知りたい場合は、「特定原材料」と呼ばれ表示が義務付けられているので確認しましょう。

<内容量>

食品の重量や容量、個数が書いてあります。

<期限表示>

消費期限と賞味期限の2種類があります。

・消費期限：

急速に傷みやすい物に付けられます。そのため、この期限を過ぎたらなるべく食べない方がいいとされています。（例：弁当、惣菜、洋生菓子など）

・賞味期限：

品質の傷みが比較的遅い物に付けられます。おいしく食べられる期限を表記しており、この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

（例：ハム、ソーセージ、スナック菓子、缶詰など）

<保存方法>

開封していない食品をどのように保存したらよいかか書いてあります。保存方法が書かれていない食品は、常温で保存できます。その場合でも、直射日光の当たらない、湿気の少ない場所で保存しましょう。

<製造者>

製造者氏名（法人では法人名）および製造所の所在地を表記します。



食品を買う時は、食品表示を見て、食品の安全を確認することが大切なんだね！

管理栄養士：田島

～桐生・みどり市の食(旨いもの)～

桐生、みどり市って旨いものが多いですよ。

手振りうどん、ソースかつ丼、ビスロール(ビスケット生地ロールパン)、焼きまんじゅう、花パンなど。特に、手振りうどんは、製造工場が近いこともあり、どのお店にも常備されています。夏場は、冷やしつけうどんにし、「つるつる・しこしこ」を味わい、冬場はかけうどんや煮込みうどんとして通年味わえます。



調理師：船橋

～患者様からの声～

嗜好・喫食調査として、退院時アンケートを実施していましたが、入院中の患者様からの意見もいただきたいと考え、入院患者様向けのアンケートを年4回配布します。

主なアンケート内容

- ・ 味付け
- ・ ご飯の量
- ・ 食べたい料理
- ・ 食事の満足度…などです！

第1回目の配布は、8月上旬の予定です。皆様の率直なご意見を聞かせてください！



調理師：久保田

～献立紹介～

<帆立の丼ぶり> 調理時間20分

●材料(4人分)

- ・ 帆立貝…8個(1個25gくらい)
- ・ だしの素…小さじ1/3
- ・ 砂糖…大さじ2/3
- ・ 醤油…大さじ1/2
- ・ みりん…大さじ1と1/3
- ・ 片栗粉…小さじ1

飾り用

- ・ シラス干し…大さじ6
- ・ 寿司用えび…4枚
- ・ 錦糸卵…80g
- ・ きゅうり(斜めスライス)…1/2本
- ・ 甘酢生姜(ガリ)…20g

●作り方

- ① 鍋で帆立貝と調味料をひと煮立ちさせる。帆立を一度鍋から出して、煮汁に片栗粉でとろみをつける。
- ② 茶碗にご飯を盛り、錦糸卵をちらす。
- ③ 帆立を中央にのせ、上から①のたれをかける。
- ④ シラス、えび、きゅうり、ガリを帆立の周りに飾り付けて完成。



1人分 488Kcal
たんぱく質 28.1g
塩分 2.0g

貝柱のまわりのひもにはコハク酸を多量に含むので味がよいです！
錦糸卵の代わりに、キザミ海苔を敷き、わさびを添えて食べるのも美味しいです！

配膳予定日：7月9日

栄養士：工藤

恵愛堂病院 病院長

まごころ～栄養課だよりNo.5～H26年4月発行

～知って得する人工甘味料のお話～

人工甘味料には、「アスパルテーム」「ステビア」「キシリトール」などが知られています。お菓子や清涼飲料水などに使われることが多く、ダイエット中の方には、魅力的な食品です。



● どうして、カロリーが少ないの？

いくつか種類はありますが、大きく分けると・・・

① 甘さは「砂糖」と同じくらいでも、胃の中で消化されず、**全部がエネルギーには変わらないもの。**

② カロリーは「砂糖」と同じだが、**少ない量で甘さを強く感じるもの。(砂糖の100～600倍)**

などがあります。

そのため、色々な食品で活用されています。①の理由で、糖尿病用の食品にも活用されています。

● カロリーゼロ・糖質ゼロは本当？

以前の新聞でも紹介していますが、食品成分表示の落とし穴で、「カロリーゼロ」ではありません。

「**カロリーゼロ**」・・・食品100gあたり、5Kcal未満であれば表示できる。

「**砂糖不使用**」・・・単純に砂糖を使用していないだけで、人工甘味料は使ってあっても表示できる。

「無・ゼロ・ノン」はどれも食品表示上は、同じ意味で使用されています。

ですから、「糖質ゼロ」の食品も完全にゼロではないのです・・・。

● 人工甘味料はいいもの？悪いもの？

多用することで、甘味に対して鈍感になるので、**より強い甘味を好むようになります。**

糖尿病の方は特に、血糖値のコントロールに影響が出やすくなります。

また、あくまでも「人工」なものであるため、現在もいろいろな研究がされている途中で人工甘味料に頼りきりになるのは、やや危険です。

食べ過ぎ・飲み過ぎにならないようにしましょう。

さらに詳しく知りたい・興味がある方は、管理栄養士までお声かけください。



管理栄養士：狩野



～桜の季節！お花見しましょう～

花見は、桜の花を觀賞する日本独自の風習です。日本の季節を感じて、季節感を形成する重要な風物ですね。お花見しながら、飲むお酒は「花見酒」といいますが、これもまた日本独自の文化とされています。

病院周辺では、「千本桜」「桐生が丘公園」「親水公園」「相生運動公園」「わたらせ渓谷鐵道沿線」「岩宿遺跡周辺」などがおすすめです。

「わたらせ渓谷鐵道」は、テレビ番組で紹介されることが、多いですね。「岩宿遺跡周辺」では、「かたくりの花」が同時期で楽しむことができます。

調理師：阿久澤

～患者様からの声～

退院時のアンケート以外に、入院中の患者様からの意見を取り入れやすくするために、病棟訪問を実施しています。30代～80代と幅広い患者様の意見を伺うことができました。

- ・ 選択食で好みを選べるのは楽しい。
- ・ 香辛料や酢の料理は、さっぱりしていて美味しかった。
- ・ 味付けが甘いかな？
- ・ きのこと嫌いだったが、少し食べられるようになった。

など多くの意見を伺うことができました。魚料理や肉料理など年齢層によって、好みが違うなどわかりました。今後もいろいろなご意見を頂けるよう工夫していきたいと考えています。



管理栄養士：狩野

～春野菜・筍～



春といえば、筍・アスパラ・そら豆・菜花・キャベツ・さやえんどうなどが美味しくなる時期です。通年、出回る野菜もありますが、「筍」「さやえんどう」などは、この近隣でも栽培・収穫されています。「生筍」は、鮮度が一番ですすぐに茹でましょう。

先端に切れ目を入れて、米のとぎ汁で茹でます。茹で汁に入れたまま、一晩寝かせるとさらに柔らかくなります。

皮が乾燥していないものが良く、根本の周囲にみられる赤い斑点が多いものは、灰汁が強いものが多いです。

調理師：高草木

～献立紹介～

＜まぐろのたたき風＞

●材料(4人分)

- ・ まぐろ(刺身用・さく)・・・320g
- ・ 大根・・・80g
- ・ 人参・・・20g(中1/8本)
- ・ 玉ねぎ・・・20g(中1/6個)
- ・ ポン酢・・・大さじ2と1/2
- ・ 温泉卵・・・4個

●作り方

- ① 野菜類は千切りにし、流水でよくさらして水気をしっかりと切っておく。
- ② 野菜類にポン酢を加え、味をつけてなじませる。
- ③ 熱したフライパンにまぐろを入れ、表面の色が変わる程度に加熱をする。
- ④ 粗熱を取ったまぐろは、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ お皿に盛りつけ、最後に温泉卵を割りいれると完成！



1人分 170Kcal
たんぱく質 25.9g
塩分 0.3g

簡単ワンポイント！

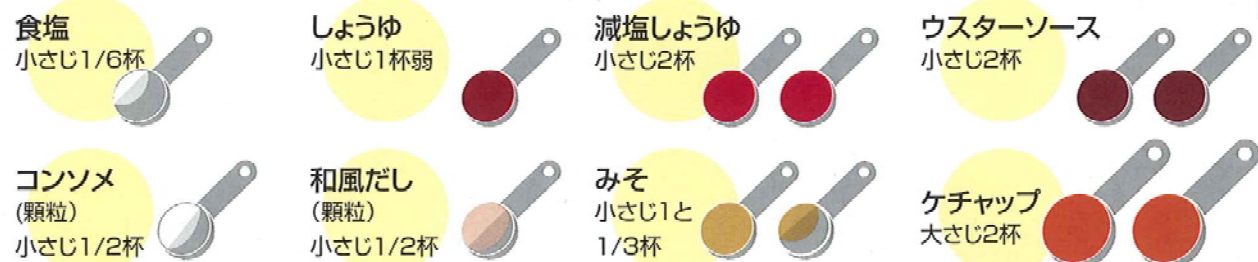
- 大根・人参は、「お刺身用のつま」でもOK！
彩りで、「赤玉ねぎ」「あさつき」など入れてもきれいに仕上がります。
- 大皿に盛りつける時には、温泉卵はお好みで調整してください。
胡麻油などを加えても美味しく仕上がります。

まごころ～栄養課だよりNo.4～H26年1月発行

～食品の塩分表示について～

あらゆる食品に栄養成分表示が付いていますが、「なかなか見ないし…」なんて方もいると思います。今回は、意外と知らないところで含まれている「塩分」についてお話ししましょう！

主な調味料に含まれる食塩量(塩分1gのめやす) 小さじ=5cc 大さじ=15cc



食品名	目安量	グラム数	食塩量(g)
ウインナー	1本	20	0.4
ロースハム	1枚	20	0.5
ベーコン	1枚	20	0.4
プロセスチーズ	スライスチーズ1枚	18	0.5
	三角チーズ1個	20	0.6
マーガリン	小さじ2杯	10	0.1
マヨネーズ	大さじ山盛り1杯	15	0.3
フレンチドレッシング	小さじ2杯	10	0.3
ノンオイル和風ドレッシング	小さじ2杯	10	0.7

「食塩」以外にも、普段何気なく使う調味料にも含まれているんです！
魚・肉類などの加工品などにも意外と多く含まれています。
食べてはいけない・使ってはいけない食品では決してありませんが、上手にお付き合いする必要がありますね。

上級者への挑戦！

食品の栄養成分表示の「ナトリウム量」から自分で計算することもできます！

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分相当量(g)}$$

少し複雑な計算ですが、一度挑戦してみるのはいかがでしょうか…？

さらに詳しく「栄養指導」などでもお話しています。興味のある方は、管理栄養士までお声かけ下さい。
管理栄養士：狩野



～大間々・桐生といえば…～

最近のTVでおなじみの「幅広うどん」群馬は、日本でも有数の小麦の産地でもある為、その歴史は「昭和初期」ごろからとも言われています。「きしめん」のルーツでもある「芋川うどん」がなまって、「ひもかわうどん」になったとも言われています。もともとは、群馬県の郷土料理でもある「おっきいこみうどん」に使われた麺で、太さは1cm～1.5cmのものまでとお店により異なります。桐生市相生町にある「ふる川」さんは、有名ですね…。当院でも、麺の日には「ひもかわうどん」を配膳することがありますよ！

調理師：内田

～退院された患者様からの声～

退院時皆様からの意見を伺うため、アンケート調査を実施しています。2013年10月16日～11月15日までのアンケートをもとに集計しました。

- 「料理の味付け」→「不満」
 - ・味が薄い
 - ・味噌汁が水みたい(減塩食配膳)
 - ・味噌汁がしょっぱすぎる(一般食配膳)

味噌汁は、均一になるよう配膳前に塩分濃度を測定してから配膳を行っています。個人個人の好みが大きく分かれてしまうところでもあるため、皆様からの意見を参考に調理していきます。



管理栄養士：狩野

～献立紹介～

<豆腐の炒め物>

- 材料(4人分)
- 木綿豆腐…1丁
- むきえび…120g
- しいたけ…8枚
- グリンピース…適量
- 鶏ガラスープ…大さじ3
- 食塩…小さじ1
- 上白糖…小さじ1
- 料理酒…小さじ1
- 醤油…小さじ1/2
- オイスターソース…小さじ1.5
- サラダ油…小さじ2
- 水溶片栗粉…大さじ2

<準備>

・木綿豆腐は、水きりの為にパックから出した後レンジで30秒！
・しいたけは、1/4に切っておきましょう。
・えびの生臭さが気になる時は、少量のお酒を揉みこんでおきましょう。



1人分 154Kcal
蛋白質 14.2g
塩分 1.7g

ワンポイント！

鶏ガラスープが味の決め手なので、豆腐の水分はしっかりと切りましょう！

調理時間：20分

調理師：阿久澤

まごころ～栄養課だよりNo.3～H25年10月発行

～栄養課の衛生管理とは？～

私たちは、患者様へ「美味しい食事」の提供を心がけていますが、美味しい食事も「安全な食事」でなければいけません。そこで、栄養課で取り組んでいる一部を紹介します！！

<下処理>

「野菜」「肉」「魚」など毎日の食材は、前日に栄養課で納品しています。その際、当院専用容器に移し替えた後、調理室内に搬入しています。自宅の台所と違うのは、野菜などを「洗う」「切る」といった準備専用の部屋があります。

<調理室>

私たち栄養課職員は、厨房の中に入る際必ず「エアシャワー」に入ります。「エアシャワー」は、壁から空気を吹きつけ、体に付いた「ゴミ・髪の毛」などをとるためです。食材は、下処理専用の部屋で準備し、専用の冷蔵庫を介して調理室へ運ばれます。



専用冷蔵庫

<食器洗浄>

下膳された食器類は、食器洗浄専用の部屋へ運ばれます。ご家庭の食器洗い機よりもはるかに大きい洗浄機できれいに洗います。きれいになった食器は、食中毒対策として「95℃以上」の高温で1時間以上の乾燥をします。



エアシャワー



食器洗浄機

調理師：阿久澤

～栄養課の職員を紹介します！～



私たちが皆さんの食事を作っています！！よろしくお願いします。

～退院された患者様からの声～

退院時皆様からの意見を伺うため、アンケート調査を実施しています。平成25年5月16日～6月15日までの集計結果より、皆様から「食べたい料理」についての具体的な意見を伺うことができました。

「野菜料理」のなかでも「煮物」が多かったです。「煮物」は献立にも取り入れています。野菜を増やせるよう、また、食べやすい工夫をしていきます。たとえば・・・
年配の方向けに、少し小さめにきり方を変更したり、より柔らかくなるように「真空調理」の導入を実施しています。今後も、さらに検討を重ねていきたいと考えています。



調理師：内田

～今が旬の秋刀魚～



秋刀魚は、夏から秋にかけて北の海から南下してきます。そのため、9月前半から10月にかけて水揚げされるものが、一番美味しいといわれています。

国内では、北海道が水揚げ量では1位です！

秋刀魚には、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)といわれる良質な脂が多く含まれています。

焼き魚としての調理法が代表ですが、当院では山椒の実・梅干しと一緒に「甘露煮」として朝食に配膳をしています。

調理師：内田

～献立紹介～

<海老しんじょう>

●材料(4人分)

- ・海老すり身・・・100g
 - ・木綿豆腐・・・100g(水をよく切っておく)
 - ・鶏卵(M)・・・1個
 - ・むきえび・・・45g
 - ・人参・・・20g
 - ・枝豆・・・45g(房から出したもの)
 - ・だしの素・・・ひとつまみ
 - ・小麦粉・・・小さじ1と1/2
 - ・揚げ油・・・適量
 - (付け合せ)
 - ・茄子(中)・・・1本
 - ・オクラ・・・適量(塩ゆでにしておく)
- (タレ)
- ・薄口醤油・・・小さじ1/5
 - ・酒・・・小さじ1/5
 - ・だしの素・・・少々
 - ・塩・・・少々
 - ・むきえび・・・60g
 - ・片栗粉・・・少々

●作りかた

- ① 人参・枝豆は、みじん切りにしておく。むきえびは、下茹でしてみじん切りにする。(タレ用のむきえびも同様)
- ② ボールに、「海老すり身」「木綿豆腐」「卵」「だしの素」「小麦粉」と①で準備した材料を入れ、よく混ぜ、団子状にする。
- ③ 130～140℃に熱した揚げ油の中で、狐色になるまで揚げる。付け合せの茄子は、素揚げにする。
- ④ タレの調味料を合わせた中に、水1/2カップ・刻んだムキ海老を入れ沸騰させる。水で溶いた片栗粉を入れ、トロミをつける。
- ⑤ 器に揚げた「しんじょう」「なす」を入れ、タレを上からかける。



1人分 234Kcal
蛋白質 15.9g
塩分 0.7g

～アレンジ編～

「醤油小さじ1/2・砂糖小さじ1/2・味噌小さじ1/3」を下味としてたねに混ぜる。

これからの季節、運動会や行楽用のお弁当のおかずとしても使えます！！

調理師：高草木

まごころ～栄養課だよりNo.2～H25年7月発行

～ お水足りてますか？ 熱中症対策をしよう！！～

これから、気温が高くなり暑い季節になります。
この季節に特に気をつけないといけないのが、「**脱水症状・熱中症**」です。
熱中症対策の為、脱水症状の対策をしっかりおこなっていきましょう！！

① どんな人がなりやすい？

男性よりも女性、若い人よりも高齢者が脱水になりやすいといわれています。
特に、高齢になると体の中の水分量が少なくなり、
自覚症状も鈍くなるため、周囲も気がつきにくいこともあります。
食事量が少ない人や水分摂取量が少ない方も要注意です。

② どんな症状が出るの？

なんとなく元気がない・舌が乾燥している・夏でも皮膚が乾燥している
尿の色が濃くなる・尿量が減るなどの普段と少し様子が違うことから・・・
足がつる・立ちくらみがする・めまいがする・汗を拭いても拭いても出なくて
頭痛・吐き気・嘔吐・全身のだるさがあるなどのはっきりした症状や
重症の場合、意識障害・けいれんなどが起こります。

③ どうやって予防するの？

とにかく、**こまめに水分を摂る！**のが一番です。
一気飲みは、オススメしません。水分摂取を忘れやすい方は、
「**寝起きと寝る前**」を習慣づけましょう。
のどが渴いたなあ～と思った時には、すでに水分不足の状態です！
市販されている「**経口補水液**」などの活用もオススメです。
また、食事をしっかり食べることも大切です。
お茶やお水を飲む以外に、食事からも水分摂取は出来ますよ！



簡単手作り経口補水液

- 材料
- ・ 水(沸騰後冷ましたもの) 1L
 - ・ 砂糖 大さじ4と1/2
 - ・ 塩 小さじ1/2
 - ・ 柑橘系果汁 適量

柑橘系果汁を加えると
飲みやすくなります。
砂糖をハチミツに
代えてもOK!

管理栄養士：狩野

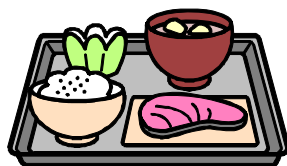
～こんな工夫をしています！～

当院では、月に1度「手作りパン」の配膳を行っています！

入院中の患者様へ焼きたての独特な香りや食感・柔らかさなどを楽しんでいただけるようにと考案しました。

これからも皆様に喜んでいただけるような献立・料理作りをしていきたいと思っています。

調理師：草刈



～退院時の患者様からの声～

退院アンケートの質問の1つに「料理の味付けはいかがでしたか？」という項目があります。
平成25年3月21日～4月15日の集計結果

満足した・・・76%
どちらともいえない・・・24%
不満足・・・0%

多くの患者様から満足したなどの声を聞くことができました。
しかし、制限食などの患者様からは「味付けが薄い」という声や、
一般食の患者様からは「今日の料理は味付けが薄い」などの声もありました。

多くの患者様へ満足していただける食事提供へ向け、
さらに多くの声を聞けるよう病棟訪問など実施しています！

調理師：阿久沢

～献立紹介～

患者様からの声を元に改善した料理を紹介させていただきます。

<海老と茄子の味噌炒め>

● 材料 (4人分)

- ・ 冷凍むき海老・・・300g (下湯でしておく)
- ・ 茄子(80g)・・・2個 (調味液)
- ・ 玉ねぎ・・・1/4個
- ・ ピーマン・・・1/4個
- ・ 黄色パプリカ・・・1/4個
- ・ 揚げ油・・・適量
- ・ おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ・ サラダ油・・・大さじ1
- ・ 醤油・・・大さじ1/2
- ・ 砂糖・・・大さじ1
- ・ 豆板醤・・・小さじ1
- ・ 酒・・・小さじ1
- ・ 赤味噌・・・大さじ1

● 作り方

- ① 揚げ油を180度に熱し、食べやすい大きさに切った茄子・薄くスライスした玉ねぎ・ピーマン・黄色パプリカを素揚げします。
- ② フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、おろしにんにくを香りが出るまで炒めます。
- ③ ②のフライパンへ調味液を加え、よく混ぜ合わせます。
- ④ 茹でた海老・素揚げした野菜類を盛り付け、最後に③のタしをかければ完成です！

調理師：久保田

～今が旬の冬瓜～



冬瓜は、きゅうりやニガウリと同じく熱をとる夏野菜です。
冬瓜は、インド、東南アジアの熱帯地域が原産と言われています。暑い地域には、熱をとる野菜が多く栽培され、地形とよく合っています。
熟すと実が固くなり、冬まで倉貯蔵できるので夏野菜なのに、冬瓜と言う名前が付いています。

「冬瓜の効能」

成分の多くが水分の為、低カロリーです。
また、ビタミンC、カリウムを豊富に含むのでナトリウムの排出を促進します。

調理師：阿久澤



1人分 175Kcal
塩分 1.2g
たんぱく質 16.3g

にんにくの香りも食欲をそそいますね！
また、香りや辛いものが苦手な方は「にんにく・豆板醤」がなくても美味しいタし出来ます！
素揚げした茄子を熱湯でさっと洗うと、カロリーカットにもなります！

まごころ～栄養課だより～No.1 H25年4月発行

～恵愛堂病院 最新調理(真空調理)を紹介します！～

毎日、患者様に召し上がって頂いている料理の一部は
こうして作られています。



- ① 焼き目をつけるなどの下処理を施した食材と調味料をフィルム袋に入れて真空密封します。
* 材料に応じて時間と温度設定を変更します。



- ② 加熱後にすばやく冷却します。水温は5.5℃！！
* これは細菌の増殖を抑えて食中毒を防ぐ為に90分以内に3℃以下にすることが必要とされています。



- ③ 冷却後、冷蔵または冷凍保存し、患者様へ配膳する直前に業務用スチームオーブンで温めてから提供します。



～なぜ真空調理法をやっているかという点と…～
真空パックで味付け・調理が出来るので、材料の風味や旨味を逃さず、均一に料理することが出来ます。また、低温で長時間加熱することにより、**肉類なども柔らかく仕上がります。**

久保田(調理師)

食品の成分表示の落とし穴！！

最近たくさん見かけるようになった「カロリーゼロ」「カロリーオフ」「甘さ控えめ」などの表示ですが、「健康増進法」などの法律によって様々な決まりがあります。たとえば…

「カロリーゼロ」表示 → 100g当たり5kcal程度含まれています。

「低カロリー」表示 → 100g当たり20kcal程度含まれています。

「低カロリー」も「甘さ控えめ」も同じ基準で食品メーカーが表示しています。それに、砂糖などは、使用されていなくても「人工甘味量」が使用されています。カロリーが低いからといって、大量に食べていると本末転倒です。カロリー以外にも、「脂質・コレステロール・塩分(ナトリウム)・脂肪酸」なども同様に決められています。詳しく知りたい！という方は、栄養士にお声かけ下さい…。

狩野(管理栄養士)

～退院時の患者様からの声～

退院アンケートの質問の1つとして入院中「どんな料理がたべたかったですか？(丼もの・肉・魚・野菜・麺料理・他)」という項目があります。平成24年10月20日～12月20日までの集計結果よりランキングを作成しました。

男性 1位 麺料理	女性 1位 麺料理
2位 野菜料理	2位 丼もの
3位 魚料理	3位 野菜料理

男女共、年齢を問わず1位は「麺料理」でした。毎週土曜日の麺配膳が楽しみでした」と感想を多く頂いています。「丼もの」では、期間限定で配膳している「生ちらし」が「おいしかった」という感想を頂きました。
阿久澤(調理師)

今が旬！！「^{さわら}鯖」



昔から鯖の旬は、魚には珍しく年2回あるといわれています。「彼岸さわら」という春のお彼岸の頃にとれるのを「上りさわら」秋に取れるものを「下りさわら」といい、それぞれ旬の魚として食卓にぎわしてきました。魚編に春と書いて「さわら」と読みますが、「上りさわら」は上品な白身魚なので、鮮度がよければお刺身が美味です。(中国産ではできません)塩焼き、照焼、味噌漬けがおいしいです。当病院では「鯖の雲竜蒸」を配膳しています。
阿久澤(調理師)



～献立紹介～

当院では、残食調査を行っています。よりよい食事が提供できるよう、毎月料理の食べやすさや味付けなどを見直し、献立改善につなげています。今回は、その中から1品紹介いたします。

<焼鮭の生姜醤油タレかけ>

～材料(4人分)～

骨なし鮭(切り身)20g・8切

(調味液)

粉末出し…小さじ1

減塩醤油…大さじ1.5

上白糖…大さじ1.5

みりん…大さじ1

清酒…大さじ1

水…1/2カップ

生姜…12g

(付け合せ)

ほうれん草…1袋

塩…1つまみ

こしょう…少々

ごま油…大さじ1/2

1人分 115Kcal

塩分 1.0g

たんぱく質 10.5g

～作り方～

- ① 生姜をすりおろしておく。
- ② 生姜を加えた調味液に鮭を入れ、一晚漬ける。
- ③ ほうれん草を茹で、塩、こしょう、ごま油で味をつける。
- ④ ②の鮭を調味液から取り出し、魚用グリルで焼く。
- ⑤ 残った調味液を鍋に移し、一煮立ちさせる。
- ⑥ 焼き上がった鮭を盛り付け、⑤をたれとしてかける。付け合せのほうれん草を添え完成。



付け合せにほうれん草を使用して、全体的に、さっぱりした味付けです。鮭を一口サイズにし食べやすさを工夫しました。病院では、一晚漬け込みを行うのではなく、「真空調理」を行い、味をしみこませています。

草刈(調理師)