

ヘルスケア・レストラン

医療・保健・福祉・介護の栄養と食事サービスを考える

2011

8

August

食卓での リハビリテーション

特集1

高齢者の食べる意欲を高める



特集2
季節感、彩り、器、食材、あしらい、個人対応…
進化するサイクルメニュー

東日本大震災支援企画

災害支援から復興支援へ
自立へ向けたサポートが始まった



●ミール・ドキュメント 食に焦点

済生会横浜市東部病院

糖質調整食

糖質の種類と量を調整し、
血糖コントロールの安定をめざした食事



ミール・ドキュメント

食に焦点

社会福祉法人恩賜財団

済生会横浜市東部病院

(神奈川県横浜市)

糖質調整食

糖質の種類と量を調整し、
血糖コントロールの安定をめざした食事

済生会横浜市東部病院は、小児病棟を除いて、行事食の提供をしていない。

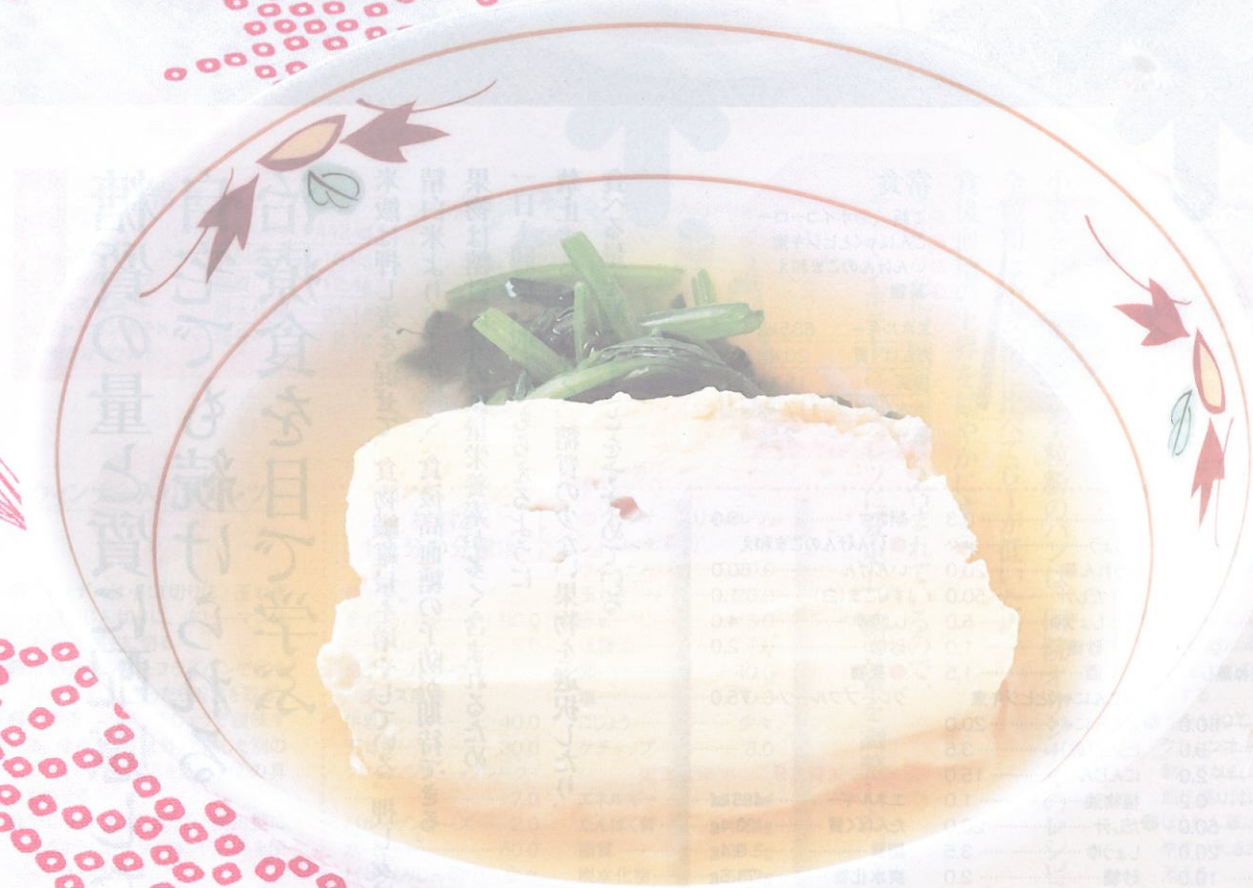
病院の食事は治療の一環であり、

退院後の食事の教科書であつてほしいという思いがあるからだ。

入院中に患者が病と向き合い、食事療法を自ら継続できるように、

栄養部と給食受託会社が協力して、それぞれの病態に合わせた治療食を出している。

撮影 関口宏紀





朝食

常食

●パン	エネルギー	442kcal
●りんごジャム	たんぱく質	19.0g
●クリームスープ	脂質	12.4g
●チーズ風味	炭水化物	61.1g
●ジャーマンポテト	塩分	2.7g
●飲むヨーグルト		



ウィンナー入りオムレツ

- ①ウィンナーは小口切りに、玉ねぎは粗みじん切りに、赤ピーマンは1cmの長さに切る
- ②植物油で熱したフライパンで①を炒めて、火が通ったら粗熱を取る
- ③卵は溶いて塩、こしょうで調味する。植物油(分量外)で熱した別のフライパンに卵液を入れ、②の具をのせる
- ④卵に火が通ってきたら、楕円型になるように、フライパンのふちを使ってひっくり返す
- ⑤④を器に盛ってケチャップを添える

材料と1人分の分量(g)

●パン	全粒粉パン	90.0
●マーガリン		8.0
●クリームスープ	チーズ風味	
●牛乳		40.0
●玉ねぎ		30.0
●クリームシチューフレーク		7.0
●バルメザンチーズ		2.0
●水		60.0
●パセリ(みじん切り)	少々	

●ウィンナー入りオムレツ

●ウィンナー	20.0
●玉ねぎ	20.0
●赤ピーマン	5.0
●植物油	1.0
●卵	40.0
●塩	0.3
●こしょう	少々
●ケチャップ	8.0
●エネルギー	512kcal
●たんぱく質	19.4g
●脂質	20.5g
●炭水化物	55.2g
●塩分	3.2g

小麦を丸ごと挽いた全粒粉のパンは、同院オリジナルのレシピだ。全粒粉は小麦粉に比べてGIが低いため、食後血糖の上昇を穏やかにする。じゃがいもには糖質が多く含まれているので、ジャーマンポテトはオムレツに変更し、糖質量を調整した。

豆腐と肉の重ね蒸し

- ①押し豆腐はスチームコンベクションオープンで約10分間加熱し、粗熱を取る
- ②①と卵、酒、塩をミキサーで攪拌し、下味を付ける
- ③玉ねぎは粗みじん切りにし、山いもはすりおろしておく
- ④鶏ひき肉と③の玉ねぎをミキサーでなめらかになるまで攪拌し、③のすりおろした山いもとおろししょうが、塩、こしょうで味を調える
- ⑤ホテルパンに②の豆腐を半分敷き詰め、その上に④を重ね、最後に②の残りを重ねて3層にする
- ⑥⑤を100℃のスチームコンベクションオープンで約30分加熱してから、人数分に切り分け血に盛り付ける
- ⑦ほうれん草は下ゆでして、食べやすい大きさに切り分け、⑥に添える
- ⑧鍋でAを加熱して銀あんをつくり、⑥にかける



材料と1人分の分量(g)

●麦飯	精白米	45.0
●押し麦		20.0
●豆腐と肉の重ね蒸し	(※レシピ参照)	
●押し豆腐		50.0
●卵		5.0
●酒		2.0
●塩		0.2
●鶏ひき肉		50.0
●玉ねぎ		20.0
●山いも		10.0
●おろししょうが	少々	

塩	0.3
こしょう	少々
ほうれん草	20.0
A {	
だし汁	50.0
しょうゆ	5.0
砂糖	1.0
酒	1.5
●こんにゃくとヒジキ煮	
糸こんにゃく	20.0
ヒジキ(乾)	3.5
にんじん	15.0
植物油	1.0
だし汁	20.0
しょうゆ	3.5
砂糖	2.0
みりん	2.0

常食

- ご飯
- ホイコーロー
- こんにゃくとヒジキ煮
- いんげんのごま和え
- 果物

エネルギー	685kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	15.1g
炭水化物	117.3g
塩分	2.5g

絹さや	5.0
●いんげんのごま和え	
●いんげん	60.0
●すりごま(白)	1.0
●しょうゆ	4.0
●砂糖	2.0
●果物	
●グレープフルーツ	75.0

●エネルギー	495kcal
●たんぱく質	23.4g
●脂質	9.4g
●炭水化物	71.5g
●塩分	2.6g

米飯は押し麦を混ぜて、食物繊維量を増やしている。押し麦は精白米よりGIが低く、食後高血糖の予防が期待できる。果物は糖質以外の微量栄養素が多く含まれるため、一日1回は摂取してもらえよう。禁止するのではなく、糖質の少ない果物を選択したり、食べる量を減らすことをすすめている。

糖質の量と質に配慮した
自宅でも続けられる
治療食を目で学ぶ

糖質調整食



材料と
1人分の分量(g)

- 食前酒
自家製梅酒……50.0
- 前菜三種盛り
スモークサーモン……20.0
チキンガランティーヌ
鶏もも肉(皮なし)……24.0
鶏ひき肉……8.0
卵……2.0
玉ねぎ……4.0
にんじん……5.0
いんげん……5.0
塩……0.1
こしょう……少々
鴨のプチテリーヌ
鴨と野菜のプチテリーヌ……15.0
レモン……20.0
サニーレタス……5.0
きゅうり……5.0
玉ねぎ……5.0
にんじん……5.0

- セルフィーユ……1.0
- パン
カイザーポニー……50.0
くるみロール……40.0
バター(有塩)……7.0
ブルーベリージャム……14.0
- かぼちゃのポターージュ
牛乳……40.0
かぼちゃ……25.0
水……20.0
バター(有塩)……1.5
コンソメ……0.4
にんじん……0.2
- ビーフシチュー
牛バラ肉……60.0
玉ねぎ……30.0
にんじん……10.0
セロリ……10.0
植物油……1.0
デミグラスソース……25.0
- ヒジキとジャコのサラダ
(※レシピ参照)
ヒジキ(乾)……3.0
たんぱく質……61.7g
脂質……40.1g
炭水化物……113.8g
塩分……6.1g

- 生クリーム……3.0
じゃがいも……20.0
ブロッコリー……10.0
にんじん……10.0
大根……5.0
パプリカ(黄)……5.0
ジャコ……10.0
和風ドレッシング……10.0
- デザート
フリーカットケーキ(オレンジ)
メロン……50.0
グレープフルーツ……30.0
キウイフルーツ……30.0
- お茶
紅茶……150.0
スティックシュガー……1本
コーヒーフレッシュ……1個

- ブチトマト……15.0
水菜……10.0
にんじん……10.0
大根……5.0
パプリカ(黄)……5.0
ジャコ……10.0
和風ドレッシング……10.0
- デザート
フリーカットケーキ(オレンジ)
メロン……50.0
グレープフルーツ……30.0
キウイフルーツ……30.0
- お茶
紅茶……150.0
スティックシュガー……1本
コーヒーフレッシュ……1個

毎年、梅の季節になると、二年分の梅酒を栄養部でつくっている。無事出産を終えた母親が、心休まるひと時を過ごせるように、食前酒を出しているのだ。ヒジキとジャコのサラダは、産後に不足しがちな鉄やカルシウム、ビタミン類を備える。

「おめでとう」の言葉にかえて
心づくしのサプライズ

出産後の祝い膳

材料と
1人分の分量(g)

- 麦飯
精白米……45.0
押し麦……20.0
- 油淋鶏(※レシピ参照)
鶏もも肉(皮付き)……70.0
酒……2.0
しょうゆ……0.5
塩……0.3
こしょう……少々
片栗粉……6.0
卵……5.0
植物油……8.0
ねぎ……15.0
しょうが……1.0
酢……4.0
しょうゆ……2.0
オイスターソース……1.0
おろしにんにく……0.8
ごま油……0.8

- 砂糖……0.3
サニーレタス……5.0
- 焼きなす
焼きなす(冷凍)……70.0
カツオ節……1.0
だし割りしょうゆ……1パック
- カリフラワーの甘酢和え
カリフラワー……50.0
にんじん……10.0
だいこん……5.0
酢……5.0
砂糖……3.0
塩……0.3
- ヨーグルト
ヨーグルト(無糖)……100.0

- エネルギー……637kcal
たんぱく質……23.8g
脂質……26.6g
炭水化物……67.1g
塩分……1.5g



ユウリンチー
油淋鶏
recipe

- 鶏もも肉は皮に切り込みを入れ、Aで下味を付ける
- ①に片栗粉(分量外)をまぶし、片栗粉と卵を混ぜ合わせた衣にからませて170℃に熱した植物油で揚げる
- ねぎとしょうがはみじん切りにし、Bと混ぜ合わせて、ねぎソースをつくる
- ②を食べやすい大きさに切り分けて、サニーレタスを敷いた器に盛り付け、③のねぎソースをかける

常食

●ご飯	エネルギー	572kcal
●サワラのマヨネーズ焼き	たんぱく質	19.7g
●なすのみそ炒め	脂質	9.4g
●カリフラワーの甘酢和え	炭水化物	99.1g
●ヨーグルト	塩分	2.0g

塩分を多くとりすぎると、食事摂取量が増加する恐れがある。入院中に適切な味付けを覚えられするように、一日の塩分量は7gに設定。無糖のヨーグルトは食事全体のGIを低下させられるので、ほぼ毎日提供されている。



↑でき上がった治療食をいち早く配膳車に運ぶ江村友紀さん。一秒も無駄にはできない



↑正午に開かれる栄養部のミーティング。この日は、院内の節電について栄養部副部長の藤谷朝実さん(左端)が報告していた



←豚のしょうが焼きの中心温度を確認。夏に向けて衛生管理の意識をいっそう高めなければならない

↓テララーメイドの治療食を提供すると、誤配膳のリスクが増える。ダブルチェックをしながら、食札どりの食事を用意していく



→配膳ラインの最終チェックを担当する若狭美穂さん。食札と食事の中身を注意深く確認する



糖尿病患者に食習慣を尋ね、その問題点を話す渡邊陽子さん



←小児病棟のNSTミーティング。代謝障害と診断された患児の血糖コントロールについて話し合われていた



↑栄養部と給食受託会社(株)アルスが協力して完成させた宅配食。独居の高齢者や男性に限らず、食事量の目安を知りたいという人からの注文も多い
←一般食には有料でセレクトメニューを導入。メニュー例を挙げながら説明をする給食管理担当の安川勝子さん



セレクトメニューを活かし 多様な治療食に対応

済生会横浜市東部病院は、地域の中核病院として急性期の治療を担っている。そのため、糖尿病の教育入院やインスリンの導入だけでなく、糖尿病以外の疾病の治療を目的に入院する糖尿病患者も多い。

「10年ほど前、糖尿病の食事相談をしているときに、指示されたエネルギーをしっかりと守っているにもかかわらず、血糖コントロールが改善されないというケースが多くありました。エネルギーに着目した栄養管理に疑問をもっていました。よい答えを見つけられずいたのです」と、栄養部副部長の藤谷朝実さんは振り返る。

そのようななかで、日本栄養士会が主催したオーストラリアでの臨床栄養の研修に参加した藤谷さん。それまで耳にしたことがなかったグリセミック・インデックス(GI)に衝撃を感じたという。食品に含まれる糖質の摂取によって血糖値は上昇するが、糖質の種類や、食品に含まれるほかの成分も血糖値に影響を与える。GIが低いほど血糖値を上昇させにくい。

エネルギーの制限は主に脂質を制限することになるが、適正量の脂質を摂取することは、むしろ食後の血

糖上昇を抑制できる。実際に、エネルギーを制限するために、ざるそばやおにぎりといった糖質中心の食事をしていった糖尿病患者は、低血糖と高血糖を繰り返し、血糖コントロールが難しい人が多かったという。一方、適度な脂質をとるようにするとメニューのレパートリーが増え、食事の楽しみは広がる。

同院が開院した5年前、ここに赴任した藤谷さんは、「糖尿病の食事療法は糖質管理中心にすべきである」という考えをもとに「糖質調整食」という食種を設けた。

食種の増加はフードサービスの煩雑化を招き、その結果、食事にかかわるミスを増加させる要因となる。また、治療食においても食の多様化や、質の高いフードサービスが求められる。安全で質の高い、治療に貢献できるエビデンスに基づいた食事の提供には、効率を考えたフードサービスが必要である。

同院では、治療食が必要な患者に、昼食と夕食を4種類の献立から選択できるセレクト食を導入している。この4種類の献立を糖質調整食などの治療食まで落とし込み、効率化を図っているという。糖質調整食の場合、4つのセレクト食の中から、糖質量が少ない主菜を選択して、給食業務に負担を増やさずに糖質量の調整をできるようにした。主菜を変

更するだけでは糖質量を調整できないときには、副菜の野菜や果物の種類や調理法を変更している。

原疾患の治療上、減量が必要な人のためにエネルギー調整食も用意している。開院して間もない頃は、糖尿病の食事はエネルギー調整食が糖質調整食か、どちらを選んだらいいか迷う医師もいたという。

エネルギー制限食がオーダーされていても、糖質調整食のほうが病態管理上望ましいと病棟担当の管理栄養士が判断すると、そのつど主治医に連絡し、それぞれの食種の目的を説明した。今では「糖質調整食」は血糖コントロールのための食事として院内に周知されている。

一人ひとりの病態に合わせた テララーメイドの食事提案

同院に入院するまで、エネルギーを制限した食事をしてきた人は同院の糖質調整食を見て驚く。食べたはいいなと思っていた揚げ物やマヨネーズなどが提供されるからだ。同院の献立のコンセプトは「治療食だっただけでいい」だ。給食管理を担当している管理栄養士は、奇をてらった料理ではなく、自宅でもつくれるメニューを献立に組み入れている。

「同じ果物でも糖質量が違うんだね。家では糖質の多いバナナばかり

食べていたよ」と、患者は病院食をとおして自ら学んでいく。

「糖尿病のすべての方に糖質調整食が必要なのではありません。カルテから栄養状態を読み取り、身体に触れ、話を聞きながら栄養診断を行ない、問題点の優先順位を見極め、治療食の提案をしています」と、糖尿病内分泌病棟担当の管理栄養士、渡邊陽子さんは説明する。

糖尿病を合併している人が化学療法を受けて食欲不振が強くなっているときは、糖質調整食ではなく、少しでも食べたいと思えるように個人の好みを配慮した食事を提供するという。治療の経過によって病態や身体状況の変化は必ず起こる。栄養状態のモニタリングを定期的に行ない、病態の変化を見逃さず、個人に合わせた治療食を提案するテララーメイドの栄養管理が、糖尿病のような慢性疾患の患者にも必要だ。

「病院食は、管理栄養士の一つの武器であると思っています。治療のための食事をできるだけわかりやすく、そして、病院でおいしい治療食を提供することで、家庭に帰ってもその食事を続けていく意欲が患者さんに芽生えます。患者さんと真摯に向き合い、多様な患者さんの食事に対する悩みに耳を傾けながら、個別の栄養ケアを提案し、退院後の生活につなげていきたいです」(藤谷さん)

エネルギー、糖質調整食の

〈糖質調整食〉

7病日	6病日	5病日	4病日	3病日	2病日	1病日
朝 7.1 カーボ ・麦飯 ・ハンペンのカニあんかけ ・切り干し大根の ごまドレッシング和え ・ふりかけ ・牛乳	朝 5.5 カーボ ・全粒粉パン ・マーガリン ・クリームスープレーズ風味 ・ウインナー入りオムレツ	朝 6.6 カーボ ・麦飯 ・ワカメとねぎのみそ汁 ・ほうれん草の卵とじ ・即席漬け ・牛乳	朝 5.1 カーボ ・全粒粉パン ・マーガリン ・トマトのスープ ・ツナと大根のサラダ	朝 6.9 カーボ ・麦飯 ・厚焼き卵 ・チンゲン菜のレモン風味和え ・納豆 ・牛乳	朝 5.7 カーボ ・全粒粉パン ・マーガリン ・豆腐コンソメスープ ・タラモサラダ	朝 6.9 カーボ ・麦飯 ・さつま揚げ焼き ・もやしのマヨネーズ和え ・焼きノリ ・牛乳
昼 6.4 カーボ ・麦飯 ・エビマヨ ・カリフラワーのシーザーサラダ ・きのこのおろし和え ・チンゲン菜と豆もやしの炒め物	昼 6.7 カーボ ・麦飯 ・油淋鶏 ・焼きなす ・カリフラワーの甘酢和え ・ヨーグルト（無糖）	昼 6.2 カーボ ・麦飯 ・生揚げの五目あんかけ ・ハムと野菜のソテー ・もやしとにらのナムル	昼 7.5 カーボ ・麦飯 ・鶏肉の甘酢炒め ・ごぼうとこんにゃくの煮物 ・水菜の和え物 ・牛乳	昼 6.3 カーボ ・麦飯 ・牛肉と野菜のみそ炒め ・かぶの梅肉がけ ・いんげんのおかか和え ・ヨーグルト（無糖）	昼 6.9 カーボ ・麦飯 ・ポークソテーマスタードソース ・小松菜とたけのこのさつと煮 ・にんじんきんぴら ・牛乳	昼 6.9 カーボ ・麦飯 ・チーズハンバーグ ・ほうれん草のみそ和え ・玉ねぎのおかか煮
タ 6.7 カーボ ・麦飯 ・イワシの梅煮 ・長いものコンソメ煮 ・白菜の塩コンブ和え ・ゴールドキウイ	タ 7.2 カーボ ・麦飯 ・豆腐と肉の重ね蒸し ・こんにゃくとヒジキ煮 ・いんげんのごま和え ・グレープフルーツ	タ 6.2 カーボ ・麦飯 ・さつま汁 ・豚肉といんげんのみそ炒め ・えのきとオクラのおかか和え ・キャベツのお浸し	タ 6.6 カーボ ・麦飯 ・ホタテのクリーム煮 ・切り干し大根煮 ・ほうれん草のポン酢しょうゆ和え ・ヨーグルト（無糖）	タ 6.6 カーボ ・麦飯 ・カジキのマヨネーズ焼き ・大根の土佐煮 ・白菜の中華風甘酢漬 ・オレンジ	タ 6.7 カーボ ・麦飯 ・サケの揚げ浸し ・なすとオクラの煮物 ・キャベツのゆかり和え ・ヨーグルト（無糖）	タ 6.8 カーボ ・麦飯 ・豚肉とれんこんの炒り煮 ・ヒジキとジャコのごま炒め煮 ・カリフラワーのカレーマリネ ・ヨーグルト（無糖）
1日分の栄養成分 エネルギー1585kcal たんぱく質63.7g 脂質47.7g 炭水化物220.9g 塩分7.8g	1日分の栄養成分 エネルギー1644kcal たんぱく質66.6g 脂質56.5g 炭水化物214.0g 塩分7.3g	1日分の栄養成分 エネルギー1609kcal たんぱく質69.8g 脂質53.2g 炭水化物209.5g 塩分8.0g	1日分の栄養成分 エネルギー1672kcal たんぱく質61.0g 脂質61.9g 炭水化物214.7g 塩分7.7g	1日分の栄養成分 エネルギー1552kcal たんぱく質63.1g 脂質47.4g 炭水化物213.1g 塩分5.8g	1日分の栄養成分 エネルギー1640kcal たんぱく質65.9g 脂質57.0g 炭水化物212.1g 塩分6.7g	1日分の栄養成分 エネルギー1601kcal たんぱく質68.3g 脂質46.9g 炭水化物225.6g 塩分6.6g

1週間メニューカレンダー (済生会横浜市東部病院)

※ 食物繊維量を除いた炭水化物 10gを1カーボとしています。

〈エネルギー調整食〉

7病日	6病日	5病日	4病日	3病日	2病日	1病日
朝 7.5 カーボ ・麦飯 ・じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ・ハンペンのカニあんかけ ・切り干し大根のごま酢和え ・牛乳	朝 8.5 カーボ ・全粒粉パン ・りんごジャム ・クリームスープレーズ風味 ・ウインナー入りジャーマンポテト ・飲むヨーグルト	朝 6.6 カーボ ・麦飯 ・ワカメとねぎのみそ汁 ・ほうれん草の卵とじ ・即席漬け ・牛乳	朝 6.9 カーボ ・全粒粉パン ・ブルーベリージャム ・トマトのスープ ・ツナとマカロニのサラダ	朝 7.0 カーボ ・麦飯 ・厚焼き卵 ・チンゲン菜のレモン風味和え ・納豆 ・牛乳	朝 6.0 カーボ ・全粒粉パン ・マーガリン ・鶏肉ときのこのクリームスープ ・タラモサラダ	朝 7.0 カーボ ・麦飯 ・さつま揚げ焼き ・もやしのマヨネーズ和え ・ふりかけ ・牛乳
昼 6.5 カーボ ・麦飯 ・厚揚げステーキの肉みそがけ ・麻婆春雨 ・きのこのおろし和え ・チンゲン菜と豆もやしの炒め物	昼 7.3 カーボ ・麦飯 ・サワラのマヨネーズ焼き ・焼きなす ・カリフラワーの甘酢和え ・ヨーグルト（無糖）	昼 9.8 カーボ ・麦飯 ・ハンバーグステーキ ・大学いも ・もやしとにらのナムル ・ヨーグルト	昼 8.2 カーボ ・麦飯 ・鶏肉の甘酢炒め ・ごぼうとこんにゃくの煮物 ・水菜の和え物 ・飲むヨーグルト	昼 7.2 カーボ ・麦飯 ・牛肉と野菜のみそ炒め ・かぼちゃの煮物 ・いんげんのおかか和え ・牛乳	昼 7.0 カーボ ・麦飯 ・スズキの煮つけ ・小松菜とたけのこのさつと煮 ・にんじんきんぴら ・牛乳	昼 7.8 カーボ ・麦飯 ・アジフライ ・長いものおかか煮 ・ほうれん草のみそ和え
タ 6.9 カーボ ・麦飯 ・チキンソテーオレンジソース ・長いものコンソメ煮 ・白菜の塩コンブ和え ・ゴールドキウイ	タ 7.4 カーボ ・麦飯 ・ホイコーロー ・こんにゃくとヒジキ煮 ・いんげんのごま和え ・バナナ	タ 6.3 カーボ ・麦飯 ・豚肉といんげんのみそ炒め ・えのきとオクラのおかか和え ・キャベツのお浸し ・キウイ	タ 7.2 カーボ ・麦飯 ・ホタテのクリーム煮 ・切り干し大根煮 ・ほうれん草のポン酢しょうゆ和え ・甘夏みかん（缶詰）	タ 7.8 カーボ ・麦飯 ・天ぷら ・大根の土佐煮 ・白菜の中華風甘酢漬 ・オレンジ	タ 7.5 カーボ ・麦飯 ・ポークビーンズ ・なすとオクラの煮物 ・キャベツのゆかり和え ・グレープフルーツ	タ 6.6 カーボ ・麦飯 ・エビと野菜の塩炒め ・ヒジキとジャコのごま炒め煮 ・カリフラワーカレーマリネ ・キウイ
1日分の栄養成分 エネルギー1605kcal たんぱく質67.1g 脂質45.9g 炭水化物225.5g 塩分7.6g	1日分の栄養成分 エネルギー1655kcal たんぱく質65.8g 脂質42.5g 炭水化物252.7g 塩分6.7g	1日分の栄養成分 エネルギー1645kcal たんぱく質61.9g 脂質44.7g 炭水化物246.4g 塩分5.8g	1日分の栄養成分 エネルギー1672kcal たんぱく質58.7g 脂質49.4g 炭水化物245.2g 塩分7.5g	1日分の栄養成分 エネルギー1595kcal たんぱく質58.1g 脂質44.4g 炭水化物239.4g 塩分5.8g	1日分の栄養成分 エネルギー1629kcal たんぱく質66.8g 脂質49.2g 炭水化物228.1g 塩分6.9g	1日分の栄養成分 エネルギー1602kcal たんぱく質67.0g 脂質43.0g 炭水化物234.2g 塩分7.9g

いった糖質が少ないものを献立に取り入れることで、果物を我慢する必要はないと実感してもらい、理解していただきます。
 主食の量をしっかり把握したうえで、麦飯や全粒粉パンなどを活用すれば、血糖コントロールを上手に行ないながらも、食事を楽しんでいただけます。「この料理であれば、自分でも用意できるかも」と、治療食を前向きにとらえていただけるのです。
 糖尿病患者さんの病態に合わせた食事では、もちろん低血糖対策も求められます。血糖コントロールが不安定な方には、食事を3回以上に分けてお出ししています。こうした細かい食事サービスをすることで、厳格な血糖管理が可能となります。
 病棟で適切な栄養管理を実践しようとするには、給食管理業務は複雑化します。食事サービスのシステム化は安全な食事のために重要です。当院では、食事サービス部門を担当する委託給食会社の管理栄養士や栄養士にもセレクト食の聞き取りなど、病棟での業務をお願いしています。
 それは、臨床担当と食事サービスの職員の温度差をなくし「患者さんに元気になるっていいな」という思いの共有が重要だと考えているからです。
 食事を見て「おいしそう」と患者さんが箸を持ち、口に運んでもらえるような治療食を私たちは提案し、管理栄養士として、治療の一環を担っていきます。

株式会社アルス／安川勝子
 栄養部／藤谷朝実

栄養部の思いを一つに おいしい治療食を提供

当院では、「治療食はおいしくないもの」というイメージを払拭するような食事を提供することを、当初からの目標としてきました。糖質調整食の献立をつくり始めたころは、食品成分表で食材の糖質の量を一ひとつ調べていき、糖質量を減らせる食材を頭に叩き込みました。
 果物を好む人が多い糖尿病の患者さんには、グレープフルーツやいちご



栄養部では、病棟担当と食事サービス担当が密に連携しあって、治療に即した食事提供に努めている。研究活動や学会に積極的に参加するなど、自己研鑽の意欲も高い

済生会横浜市東部病院 DATA

種別：一般病床 病床数：556床
 管理栄養士：11名（株式会社アルス：管理栄養士4名、栄養士6名、調理師5名、調理補助50名）
 献立作成者：安川勝子
 調理担当者：秦 忠吉

