

みんなで創る栄養の未来、読者参加型実践マガジン

ヘルスケア・レストラン

2020

1

JAN.

「特集」

「食べやすくして高栄養」をめざす

「お粥改革」の実践!

彩の国東大宮メディカルセンター(さいたま市北区)

介護老人保健施設リハリゾートわかたけ(横浜市神奈川区)



東京ベイ・浦安市川医療センター(千葉県浦安市)



東部地域病院(東京都葛飾区)





退院後の食事管理につなぐ

糖尿病食

撮影=増田 智

急性期病院である彩の国東大宮メディカルセンターは、肺炎(誤嚥性肺炎含む)など、急性イベントによる入院患者が少なくない。一方で、もともと既往に慢性疾患を抱えているケースでは、糖尿病患者が多く、ほとんどの場合、血糖コントロールに苦慮しているという。入院中の食事管理による血糖値の是正は、早期退院のみならず自宅療養期間延長の鍵を握る。同院で提供する入院中の教育的観点も盛り込んだ糖尿病食を紹介する。



同院は急性期医療を担うほか、緩和ケア病棟も有することから、栄養科では治療とケアそれぞれ目的別に幅広い食事提供に努めている



医療法人社団 協友会

彩の国東大宮メディカルセンター

埼玉県さいたま市北区土呂町1522

病床数: 337床(うち一般295床、緩和ケア22床、ICU8床、HCU12床)

栄養科: 管理栄養士6人

調理担当: 株式会社LEOC

[材料と1人分の分量 (g)]

- ご飯
米飯……………160.0
乳カル酵素ファイバー⑤……………0.9
- ヘルシーから揚げ風 (※レシピ参照)
鶏もも肉……………80.0
重層……………1.6
水……………11.0

- おろししょうが……………0.5
おろしにんにく……………0.5
A
濃口醤油……………4.0
チキンコンソメ……………0.2
酒……………2.0
砂糖……………0.4
片栗粉……………5.0
小麦粉……………4.0
サラダ油……………2.0
ミニブロッコリー (冷凍)……………25.0
塩……………0.1

- ほうれん草と小エビの炒め物
ほうれん草……………50.0
むぎ玉ねぎ……………20.0
乾燥小エビ……………1.0
サラダ油……………1.0
顆粒ガラスープ……………0.6
濃口醤油……………0.5
- サラダ
レタス……………10.0
にんじん……………5.0
キャベツ (千切り)……………15.0
カーネルコーン (冷凍)……………5.0
ノンオイルドレッシング……………10.0
- フルーツ
ルビーグレープフルーツ……………110.0

⑤: ニュートリー

Pick up
recipe



《ヘルシーから揚げ風》

- ①重曹と水を混ぜたものに、一口大にカットした鶏もも肉を漬けておく
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えてもみ込む
- ③パットに②を移す。片栗粉と小麦粉を合わせて②にまぶしたら、オイルスプレーでサラダ油をかける
- ④ホットモード・190℃に設定したスチコンで、8分間③を加熱する
- ⑤皿に④を盛り付け、分量外の湯でゆでたミニブロッコリーを添える

減量が必要な糖尿病食の対象患者さんもいらっしゃるため、油を多く使用する揚げ物などの提供には注意が必要です。そこで当院のから揚げ風では、オイルスプレーでサラダ油を鶏肉に吹きかけ、スチコンで加熱することで、余分な油を落としています。かりっと焼き上がり、まるで揚げたような仕上がりになります。

栄養科/管理栄養士
濱口 ぼゆきさん

栄養科/管理栄養士
赤坂 友利恵さん



朝食

キャロット食パン	90.0 kcal
ツナマヨオープンオムレツ	228 kcal
大根サラダ(1人分)	11.7 kcal
牛乳	1.4 kcal
牛乳	1.4 kcal
合計	513 kcal 塩分 2.0g



栄養成分

エネルギー	513 kcal
たんぱく質	20.5 g
脂質	20.3 g
炭水化物	63.0 g
食塩相当量	2.0 g

ご自宅では朝食は食べていないという患者さんは少なくありません。しかし、糖尿病の重症化を抑制するためには、血糖値のふり幅をできるだけ狭める必要がありますから、3食しっかり食べてもらうことが基本となります。寝起きは食欲がわからないという方もいらっしゃいますが、ツナマヨオープンオムレツでは、ツナとマヨネーズの油を活かし、高い温度で膨らませるように焼き上げることで、食感よく召し上がっていただけます。

[材料と1人分の分量 (g)]

- 食パン
キャロット食パン……………90.0
- ツナマヨオープンオムレツ (※レシピ参照)
凍結全卵④……………45.0
牛乳……………4.5
ツナフレーク (缶)……………5.0
マヨネーズ……………2.0
トマトケチャップ……………8.0
いんげん……………10.0
ダイスカロット……………5.0
バター……………0.5
塩……………0.1
こしょう……………0.02
- 大根サラダ
大根……………50.0
水菜……………5.0
ごまドレッシング (ノンオイル)……………8.0
- ジャム
マービージャム
(オレンジマーマレード)④……………13.0
- 牛乳
牛乳……………200.0

④: HプラスBライフサイエンス ⑤: キューピー

Pick up
recipe



《ツナマヨオープンオムレツ》

- ①解凍した凍結全卵に、牛乳、ツナフレーク、マヨネーズを加え混ぜる
- ②ホテルパンに①を流し、165℃に設定したスチームコンベクションオープン(スチコン)で、9分加熱して焼き目をつける
- ③温めたフライパンにバターを溶かし、いんげんとダイスカロットをソテーしたら塩とこしょうで味を調える
- ④皿にトマトケチャップを出しておき、カットした②を載せたら③を添える

栄養科/管理栄養士
山内 瞳さん

栄養科/管理栄養士
山本 純子さん



栄養成分

エネルギー	584 kcal
たんぱく質	22.7 g
脂質	15.5 g
炭水化物	85.9 g
食塩相当量	2.0 g



ご飯	269 kcal
ヘルシーから揚げ風	228 kcal
大根サラダ(1人分)	11.7 kcal
フルーツ	43 kcal
合計	584 kcal 塩分 2.0g

昼食



栄養成分

エネルギー	676 kcal
たんぱく質	27.9g
脂質	10.5g
炭水化物	113.9g
食塩相当量	2.6g

端月の華やかな祝い

入院患者さんにとって食事は1つの楽しみであり、なかでも毎月実施している行事食には期待が寄せられています。お赤飯は小豆を煮るところから厨房で行い、自然な色合いの赤飯に炊き上げました。おせち盛り合わせは、普段では使用できないエビの頭付きを使用することで、お正月の特別感を演出。祝い椀は錦糸卵のエビしんじょで、華やかな汁椀にしています。年初めの1食を目で見えて楽しみながら、食事でお正月を感じていただけるよう、彩り豊かなお食事に仕上げました。



原田 克司さん
株式会社LEOON 調理師

【材料1人分の分量(g)】

●赤飯	若鶏二色巻き.....25.0
精白米.....70.0	伊達巻き.....20.0
もち米.....10.0	有頭ポイルエビ中むき.....12.0
乾燥小豆.....10.0	木の葉かぼちゃ.....20.0
黒いりごま.....0.2	だし汁.....5.0
塩.....0.1	砂糖.....1.0
	濃口醤油.....1.0
●祝い椀	●紅白なます(※レシピ参照)
錦糸卵のエビしんじょ.....20.0	大根.....60.0
ほうれん草.....5.0	にんじん.....10.0
濃口醤油.....1.0	青根大根.....適宜
だし汁.....0.35	酢.....5.0
だし汁.....80.0	砂糖.....2.0
	塩.....0.1
●おせち盛り合わせ	●フルーツ
赤魚(骨なし).....40.0	ぶどう.....20.0
塩麴.....3.0	ゴールデンパイナップル.....20.0
紅白はじかみ.....4.5	りんご.....20.0
	きんとん.....30.0
	より甘露煮.....5.0
	くり甘露煮.....5.0



Pick up recipe

《紅白なます》

①大根とにんじんを千切りにし、スチームモード・90℃に設定したスチコンで6分加熱する。粗熱を取り、軽く押しつけて水分を抜いておく
②鍋で酢、砂糖、塩を加熱したら、①を漬けておく
③②に味が染みたら器に盛り付ける。青根大根を飾り切りし、載せる

時田 晶絵さん
株式会社LEOON 管理栄養士

南好美さん
株式会社LEOON 管理栄養士

西川 綾さん
株式会社LEOON 管理栄養士

【材料1人分の分量(g)】

●ご飯	米飯.....160.0	●なすのそぼろ煮(※レシピ参照)	なす.....60.0
乳カル酵素ファイバー①.....0.9		鶏ひき肉.....10.0	サラダ油.....1.0
●みそ汁	チンゲン菜.....7.5	だし汁.....20.0	濃口醤油.....2.0
しめじ.....5.0	白みそ.....2.0	A 砂糖.....1.0	酒.....1.0
だし汁.....40.0		みりん.....1.0	片栗粉.....0.5
●魚の焼き浸し	カレイ切り身骨なし.....80.0	グリーンピース(冷凍).....3.0	
片栗粉.....3.0		●白菜のゆず風味和え	白菜.....60.0
サラダ油.....2.0		きゅうり.....10.0	ゆず醤油ドレッシング.....7.0
むぎ玉ねぎ.....15.0		刻みゆず(冷凍).....0.5	
にんじん.....8.0		●フルーツ	バレンシアオレンジ.....80.0
しいたけスライス.....10.0			
おろししょうが.....0.5			
酢.....6.0			
だし汁.....5.0			
砂糖.....0.5			
濃口醤油.....4.0			
みりん.....2.0			
絹さや.....5.0			

①: ニュートリー

Pick up recipe



《なすのそぼろ煮》
①鶏ひき肉と片栗粉を合わせたら加熱し、そぼろをつくっておく
②乱切りにしたなすにサラダ油を絡ませ、230℃に設定したスチコンで7分加熱する
③②をプラスチックで冷ます
④①とAを混ぜ合わせ、③を加え味を含ませたら器に盛り付ける。そこへ火を通したグリーンピースを飾る

糖尿病食を提供する患者さんに対しては、料理ごとのエネルギー量が記された糖尿病カードを添えています。このカードは、退院後の食事選択の目安にしてもらうための教育媒体の1つという位置づけです。また、レシピで紹介している「なすのそぼろ煮」は、なすに火を通したあとでそぼろと合わせると、より一層味が絡み、コク深い味わいになります。



中山 由希子さん
管理栄養士

夕食



栄養成分

エネルギー	515 kcal
たんぱく質	26.5g
脂質	7.0g
炭水化物	84.2g
食塩相当量	1.7g

ご飯	269 kcal	夕食	8 kcal
味噌汁	8 kcal	魚の焼浸し	127 kcal
なすのそぼろ煮	52 kcal	白菜のゆず風味和え	27 kcal
オレンジ	31 kcal		
合計	515 kcal	塩分	1.7g

治療目的の栄養管理から

QOL向上をめざしたケアまで取り組む

彩の国東大宮メディカルセンター

栄養管理

〈NST活動〉

同院では、2007年から栄養サポートチーム(NST)が活動している。NST専門療法士認定教育施設でもある同院にはTNT研修修了医が6名、NST専門療法士は15名在籍しており、各病棟に研修受講者・NST専門療法士を配置している。

近年、患者の高齢化が進んでおり、栄養不良リスクを

抱えた患者は多い。各病棟にて週に1回、カンファレンスとラウンドを行っているが、それ以外にも日頃よりチームメンバーと細かく連絡を取り合い、刻々と状態が変化する急性期の患者の栄養管理を検討している。栄養不良の患者には早期介入を心がけ、栄養状態の悪化を未然に防ぐように取り組んでいる。



〈栄養補助食品〉

食欲不振、摂取量不足など患者さんの状態に合わせ、栄養強化が必要な場合に栄養補助食品を検討し、病態別、嚥下機能、形態などを考慮して提供している。



食事ケア

〈緩和ケア病棟のさくら膳〉

同院はがん患者を対象とした緩和ケア病棟を擁し、痛みや症状、スピリチュアルペインのケアに努める。

同病棟では、通常の献立のほか、患者の嗜好に合わせて希望するメニュー「さくら膳」を提供。味覚障害や、消化

器症状がみられる方もおり、体調、身体機能にも考慮している。喜ばれるメニューは、麺類、カレー、酢の物、フルーツなどであり、麺類では特にラーメン、カレーうどん、素麺などの人気が高い。



●彩の国東大宮メディカルセンター「糖尿病食」の1週間メニュー

	朝	昼	夕	1日分の栄養成分
1/20 (月)	・ご飯 ・ふりかけ(たまご) ・みそ汁 ・焼き豆腐の煮物 ・ブロッコリーサラダ ・牛乳	・ご飯 ・サワラのごまだれ焼き ・里いもの煮物 ・青菜のおかか和え ・マンゴー	・ご飯 ・みそ汁 ・鶏肉の和風ソース ・小松菜の炒め物 ・春雨和え物 ・キウイフルーツ	エネルギー.....1600kcal たんぱく質.....66.5g 脂質.....30.0g 炭水化物.....258.4g 食塩相当量.....5.9g
1/21 (火)	・キャロット食パン ・マービージャム④ ・ツナマヨオープンオムレツ ・大根サラダ 付)ノンオイルドレッシング ・牛乳	・ご飯 ・ヘルシーから揚げ風 ・ほうれん草と小エビの炒め物 ・サラダ 付)ノンオイルドレッシング ・ルビーグレープフルーツ	・ご飯 ・みそ汁 ・魚の焼き浸し ・なすのそぼろ煮 ・白菜のゆず風味和え ・バレンシアオレンジ	エネルギー.....1612kcal たんぱく質.....69.7g 脂質.....42.8g 炭水化物.....233.1g 食塩相当量.....5.7g
1/22 (水)	・ご飯 ・ふりかけ ・みそ汁 ・がんもの野菜あん ・もやしの中華風和え物 ・牛乳	・ご飯 ・豚肉のしょうゆ焼 ・キャベツの炒め煮 ・春雨炒め ・大根の和風サラダ ・バレンシアオレンジ	・ご飯 ・清汁 ・魚のもろみみそ焼き ・キャベツの炒め煮 ・春雨炒め ・ブロッコリーサラダ 付)ノンオイルドレッシング ・りんご	エネルギー.....1619kcal たんぱく質.....60.1g 脂質.....39.1g 炭水化物.....248.3g 食塩相当量.....5.9g
1/23 (木)	・ご飯 ・みそ汁 ・金山寺みそ ・肉団子の煮物 ・ドレッシング和え ・牛乳	・ご飯 ・豆腐のあんかけ ・冬瓜の煮物 ・青菜のシラス和え ・キウイフルーツ	・ご飯 ・コンソメスープ ・鶏肉のチーズ焼き ・ほうれん草のツナソテー ・白菜サラダ ・ルビーグレープフルーツ	エネルギー.....1636kcal たんぱく質.....62.5g 脂質.....38.6g 炭水化物.....252.4g 食塩相当量.....5.5g
1/24 (金)	・ご飯 ・みそ汁 ・ふりかけ(たらこ) ・卵とじ ・ブロッコリーサラダ 付)ノンオイルドレッシング	・牛井 ・中華スープ ・チンゲン菜の煮浸し ・バレンシアオレンジ	・ご飯 ・サケのちゃんちゃん焼き風 ・里いものうま煮 ・おかか和え ・マンゴー	エネルギー.....1618kcal たんぱく質.....71.3g 脂質.....32.7g 炭水化物.....250.9g 食塩相当量.....5.9g
1/25 (土)	・ご飯 ・ふりかけ(野菜) ・みそ汁 ・野菜のそぼろ煮 ・ほうれん草の和え物 付)ノンオイルドレッシング ・牛乳	・鶏すき煮うどん ・青菜と油揚げの炒め物 ・キウイフルーツ	・ご飯 ・魚の野菜あんかけ ・白菜とちくわの炒め物 ・ごま和え ・グレープフルーツ	エネルギー.....1582kcal たんぱく質.....69.8g 脂質.....33.2g 炭水化物.....244.2g 食塩相当量.....5.7g
1/26 (日)	・ご飯 ・ゆずみそ ・みそ汁 ・ハムと野菜の炒め物 ・ほうれん草オムレツ ・牛乳	・ご飯 ・サワラのしょうが焼き ・冬瓜の煮物 ・白菜の香り和え ・バナナ	・ご飯 ・みそ汁 ・豚肉のオイスター炒め ・姫高野の煮物 ・かぼちゃのサラダ 付)ノンオイルドレッシング ・バレンシアオレンジ	エネルギー.....1624kcal たんぱく質.....59.1g 脂質.....35.2g 炭水化物.....258g 食塩相当量.....5.8g

④：H.N.N.S.サイエンス

制限から選択へ 自身での食事管理につなげる

当院は急性期病棟315床、緩和ケア病棟22床、計337床の急性期病院です。入院患者には高齢化がみられ、平均年齢81歳、入院患者の疾患別では肺炎がトップでがん、脳血管疾患と続いています。近年は過栄養に起因する生活習慣病と低栄養の両方を合併している患者さんも数多くみられます。また、高齢でも積極的な治療を望まれる方が多く、元気に在宅(施設)に戻りたいという希望がみられます。当院の治療食では、糖尿病食の割合が38%と全体の約4割近くを占めています。治療を進めるにあたって糖尿病患者の血糖管理は重要であり、制限範囲内でしっかりと食べ、食事を理解していただき、結果血糖コントロール良好になることが必要になります。入院中の糖尿病食は退院後の食事の目安になることから、栄養教育の媒体として考えています。当院では糖尿病食を提供している患者さんの食事トレーに糖尿病食カードを添付し、一皿ごとの栄養価を表示しています(例:ご飯269kcal、親子煮202kcal、ツナサラダ113kcalなど)。後日患者さんから、「糖尿病食カードを自宅で参考にしたい」と役立っているなどの声が寄せられています。また、年末年始以外は連日選択メニューを実施しており、嗜好の選択ができる喜びが広がっています。指示エネルギー内で、朝食は和食または洋食を、夕食はメイン料理が選択できます。食欲不振などの場合は、主食をパンや麺類に変更したり、補食調整を行いながら、糖尿病食を提供しています。さらに糖尿病食教育入院の患者さんには、食習慣とともに生活習慣の改善も必要なことから、栄養指導だけでなく必要に応じて糖尿病認定看護師による指導も行っています。

食事量とバランスを理解し、バラエティ豊かな食事が食べられることを実感していただきたいです!

栄養科 係長 管理栄養士 山本純子さん

