



# ひまわり



「食べる」ことから心と体の健康を応援します！ ～病院の食事について～

最近、病院食の料理本が出版されるなど、ヘルシーな食事が注目されています。そこで今回は、当院の食事や栄養科の取り組みをご紹介します。



管理栄養士  
駒橋 玲子

Q1. 病院ではどんな食事を提供しているのですか？

栄養バランスに配慮した普通食（常食）、飲み込みやすさに配慮した嚥下食、治療のためのエネルギーコントロール食・塩分コントロール食・たんぱく質コントロール食、子どものための小児食や離乳食、ミルクなどを提供しています。

Q2. 献立はどうやって決めているのですか？

毎月、管理栄養士が献立を作成しています。各食事の基準に基づき1か月分の基本メニューを作成し、季節や患者様からの「〇〇が食べたい」のご意見、前月の食事の残り具合をふまえて決めています。また『選択食』として毎週火・木の朝食と夕食は、2種類のおかずから好きな方を選ぶことができます。さらに季節折々の『行事食』を年15回ほど実施しています。

なお、当院は各階に食堂があります。昼食時に管理栄養士・栄養士が食堂を訪問し、患者様の食事に対する感想やご希望、体調に合わせた食事提供についてお話を伺う取り組みを実施しています。



食堂の様子

Q3. 嚥下食とは何ですか？またどうやって作りますか？

飲み込みやすさに配慮した食事です。主に食料はよく煮ると指先でつぶれる食品を選びます。また、肉を叩くなど下ごしらえを加える、塩麴などの酵素を使う、圧力鍋を活用すると軟らかく仕上がります。のど越しをよくするには、あんかけをかけます。毎食あんかけを必要とするときは、汁物に市販のとろみ剤を溶いたものを用意すると手軽です。



行事食 秋の行楽弁当

Q4. 最近、食物アレルギーが話題になりました。どのような対応をしていますか？

医師の診断に基づき食物アレルギー対応食を提供しています。卵、乳、魚、肉、大豆、小麦、果物、野菜、ナッツなど食物アレルギーは多岐にわたります。アレルギー症状の強さにより、献立の食材からアレルゲンとなるもの全てを除く除去食や、代替りの食材で対応する代替食などで対応しています。

Q5. 管理栄養士による食事アドバイス（栄養指導）を受けたいです。

個別に食事アドバイスの時間を設けることができます。お気軽に主治医、管理栄養士、看護師にご相談ください。

Q6. 肥満を解消したいです。どんな食事がよいですか？

肥満の方は、炭水化物を取りすぎている傾向が多く見受けられます。その場合は、茶碗を一回り小さいものにする、間食の菓子パンをやめるなど、炭水化物の取り方を見直します。またこまめな体重記録も大切なので、効果を実感しやすいよう100g単位で測定できる体重計をおすすめします。特に青春時代（20歳前半）の体重より10kg以上増加している方は高血圧、脂質異常、糖尿病などになりやすいので要注意です。入院中の患者様には、医師の指示に基づき食事と運動を組み合わせたダイエット支援を行います。

おやつに食べたメロンパン1個は約450kcal = おにぎり2個分  
運動で消費するには、ウォーキング2時間20分相当です！



普通食（上）と嚥下食（下）の例  
ハロウィンメニュー



### Q7. 高血圧症です。どんな食事がよいですか？

肥満のある方は肥満解消のためQ.6を参考にしてください。また、①減塩、②野菜・果物・乳製品を適量とることが大切です。減塩は、汁物とめん類の回数を減らすのが効果的です。また卓上調味料は思い切って置かないようにします。しょう油を使う料理の味付けは、砂糖やみりんなどの甘みを控えると塩味が際立ちます。野菜は毎食両手1杯、果物は毎日片手分、乳製品は1日1杯が大まかな目安です。



栄養科と日清医療食品㈱の仲間  
安全でおいしい食事づくりに奮闘中！

## ボランティア活動便り

✿定期的に継続して活動を行っています✿

### ・小児病棟のおたのしみ会、お誕生会、演奏会

毎月1回定期的にお楽しみ会もしくはお誕生会を開催しています。お誕生月の子供たちが入院している時にお誕生会になります。歌と踊りの楽しいひと時を過ごします。

演奏会も開催されています。音楽が好きな子供たちが多く、とても楽しみになっています。

### ・正面玄関前に設置しているプランターの管理

季節ごとに、様々な花を愛でることができます。水やり等も定期的に行ってください。

### ・アロママッサージ

月1回3A病棟のデイルームで開催されているアロママッサージ。実施当日は、病棟にアロマの良い香りが漂います。

希望者が多いことなどもあり、開催日の追加の要望がありました。

実施しているボランティアさんも快く了解してくれ、月2回、3A病棟デイルームと2A病棟の食堂で開催されるようになりました。

アロママッサージは、1人15分予約制で行っています。患者さんだけでなくご家族も予約することができ、皆の癒しのひと時になっています。

✿さまざまな行事が行われました✿

### ・阿見町シルバー人材センターコーラス同好会の方々による、コンサートが10月31日に開催されました。

懐かしい歌に、患者さんの目にも涙が浮かびます。楽しいひと時を過ごしました。

### ・クリスマスツリーをエントランスホールへ飾りました。

飾り付けは、精神科デイケアのメンバーの皆様です。高さが2メートルくらいのツリーは、飾り付けをするのも一苦労です。完成すると、いっきにクリスマスの雰囲気が出ました。

### ・おもちゃ病院の4人のドクターが12月10日に来院し、院内のおもちゃを修理してくれました。

入院やりハビリの中で使用されるおもちゃは、子供たちに愛されている品々なため、修理して直るものは継続して使用したいと希望があります。おもちゃ病院で直ったおもちゃは、今日も活躍中です。

### ・隣接する医療大学の学生サークル「ピアノサークルのあ」と「吹奏楽サークル」によるコンサートが、12月26日に開催されました。馴染みのある曲を多数演奏してくれました。

## 編集後記

先日大雪が降りました。雪かきなどは久しぶりの作業です。慣れない作業に悪戦苦闘しました。