

臨床栄養

●特集

スポーツ栄養の 最新エビデンスと実践

2

February
2019

Vol.134 No.2

第134巻 第2号(通巻917号)
2019年2月1日発行 毎月1回1日発行
ISSN 0485-1412 [CODEN:RNEYAW]
<https://www.ishiyaku.co.jp/>

●卷頭カラー

味覚と栄養の関係

—化学センサーの最新知見に学ぶ

●いっしょに進もう！仲間と高める地域栄養力
宝塚・三田食形態検討会

●こんな工夫をしています—当院の栄養教室
大阪はびきの医療センター
アレルギー教室

徳原里衣¹⁾・中川真弓¹⁾・石田悠子¹⁾・松本美咲²⁾・正木恵司²⁾

1) 周南リハビリテーション病院 栄養科, 2) ソフト・ライフ株式会社

当院栄養科では、多職種と連携し、患者様個々に応じた嚥下調整食やリハビリテーション栄養管理に取り組んでいる。また、安心して在宅復帰できるよう、嚥下調整食レシピ集を作成し、退院指導にも力を入れている。



常食 山口郷土食

地域の行事にちなんだ料理や郷土料理を月1回以上提供している。周南市の川崎観音のお祭り御接待の赤飯、山口名産の「はなっこりー」や「ふぐ」を使用したメニューは、患者様の笑顔が溢れる人気メニューである。

じまんの
一品

かぼちゃムース

「全員が同じものを安全に食べる」をテーマに考案したメニュー。食堂では、常食の方から嚥下調整食を摂取する方までが一堂に会するため、「常食でもおいしく」、「嚥下調整食でも見た目よく」が叶った一品。

特別食 嚥下調整食コード3
(カニクリームコロッケ)

自宅に帰られたときに「家族の方と同じ食事を召し上がっていただきたい」との思いから調理師が腕を振るった、常食でもおいしくいただける一品。



給食の現状

食種 内訳 1回平均食数(食) 総食数に対する割合(%)

■一般食	■特別食
常菜(一口大・刻み) 13(7.8)	エネルギー controール食(形態調整あり) 18(10.9)
軟菜(一口大・刻み) 39(23.5)	たんぱく controール食(形態調整あり) 5(3.0)
嚥下調整食 20(12.0)	塩分 controール食(形態調整あり) 3(1.8)
経管栄養 63(38.0)	易消化食(形態調整あり) 1(0.6)
■合計 166(100)	貧血食(形態調整あり) 4(2.4)

施設の概要

当院は1984年開設で、「地域のみなさまに安心と生きがいを永続的に提供する」を理念とし、回復期リハビリテーション病棟44床・障害者一般病棟82床・医療療養病棟84床で構成されている。山口県の湯野温泉が立ち並ぶ、緑豊かな自然環境に囲まれた当院では、入院中でも温泉に浸り、ゆったりとくつろいで入院生活を過ごしていただけ るような療養環境づくりに配慮している。

回復期リハビリテーション病棟では、日常生活へ元気に復帰したいと願うご本人とそのご家族を支えるために、「人と人、心と心のリハビリテーション」をスローガンに、365日の集中リハビリテーションを行うなか、多職種でのチームアプローチに力を入れている。

栄養部門の活動

当院では、給食管理全般を業務委託しており、「安全でおいしい食事提供」と「患者様個々にあった食事提供」を目標に食事提供を行っている。毎年実施する嗜好調査の結果や日々の患者様の声をもとに、人気メニューや郷土料理の提供、嚥下調整食の微調整を行っている。双方で連携し試行錯誤しながら新メニュー開発やレシピの調整ができることが強みであり、月1回の会議や提供後ミーティングなどを行なながら、食事が患者様にとって入院中の楽しみの一つとなるよう努めている。

栄養管理部門では、ミールラウンド時の患者様の声や、リハビリテーションの状況・日常の活動量などから、患者様個々に応じた栄養管理に努めている。また、栄養サポートチームの事務局となるほか、褥瘡委員会などにも所属し、栄養状態の改善や栄養管理の必要性などの院内啓発に努めている。年1回、地域一体となって行う看護の日の行事では、栄養科ブースを設け、嚥下調整食のつくり方や栄養相談、補助食品の紹介などを行っている。なかでも、お子様から高齢者までが食べられるものをコンセプトとして手づくりしているおやつは、人気コーナーとなっている。今年度は、診療報酬改定された回復期病棟の栄養士参画に向けて業務改善を行い、入院料1の算定要件であるリハビリテーション実施計画書やカンファレンスへの介入を積極的に行い、「体重減少しない栄養管理」、「骨格筋量増強につながる栄養管理」、「安心して在宅に帰れる栄養管理」を目標に、チーム医療に取り組んでいく。

今後も、患者様が安心して療養生活を送り、不安なく在宅復帰していただけるよう、スタッフの知識向上に努めていきたい。



概要

所在地：

〒745-1132
山口県周南市大字湯野
4278-1

TEL : 0834-83-3300

病床数：210床

診療科：内科、神経内科、
整形外科、呼吸器科、皮膚科、リハビリテーション科の計6科

栄養部門の位置づけ：

診療部 栄養科

STAFF

管理栄養士 3名

委託業者

(ソフト・ライフ株式会社)

管理栄養士 1名

栄養士 2名

調理師 5名

調理員 15名

合計 26名



献立作成への配慮

当院では28日のサイクルメニューを基本に、季節食材・地産地消食材を使用しながら変化をつけるよう工夫している。行事食ではカードを添え、寿司・麺類・変わりご飯を月1回以上提供することで、季節や楽しみを感じていただくよう努めている。

主な料理のつくり方

■ふく汁

- ①ふぐ、生ふは、それぞれボイルしておく。
- ②はくさいは一口大にカットし、ぶなしめじは石づきを切ってほぐしておく。
- ③だしに薄口しょうゆ・食塩を入れ、火にかけ、はくさい・ぶなしめじを加える。
- ④具材に火が通ったら、火を止め、ぽん酢しょうゆを加える。
- ⑤器に野菜と煮汁を盛り、ふぐと生ふを盛り付け、刻みゆずを添える。

※特別食への応用

塩分制限食では、だしを利用させた別配分の汁を用意し、常食の方と同じ量で提供できるよう配慮している。

メモ

山口県では弥生時代の遺跡からふぐの骨が出土しており、2千年前頃からふぐを食していた歴史がある。農民たちは、ふぐをみそ汁の具にするなど、日常的に食していたとのこと。1888年、内閣総理大臣伊藤博文公の働きかけにより、「ふぐ食禁止令」が解かれしたことから、山口県のふぐが全国に伝わったといわれている。



■朝 食

献立名	材料名	1人当たり数量(g)
米飯	乳カル酵素+Zn	1
米	75	
スクランブルエッグ	食塩	0.3
鶏卵	こしょう	0.1
たまねぎ	油	1.5
ソーセージ	ケチャップ	8
みそ汁	米みそ	11
だいこん	だし	150
油揚げ	根深ねぎ	1
味付けのり		2
牛乳		200

■昼 食

献立名	材料名	1人当たり数量(g)
赤飯	黒ゴマ	1
米	食塩	0.2
小豆	15	
はなっこりーかき揚げ	てんぷら粉	10
はなっこりー	油	10
たまねぎ	抹茶	2
さくらえび	食塩	0.4
ふく汁	薄口しょうゆ	2.5
真ふぐ	食塩	0.4
はくさい	だし	145
ぶなしめじ	ぽん酢しょうゆ	5
生ふ	ゆず皮	3
2色ごま豆腐	木綿豆腐	15.5
黒ごま	だし	18.5
木綿豆腐	イナアガーリ	0.7
だし	濃口しょうゆ	4
イナアガーリ	わさび	3
白ごま		50
果物(いちご)		

■夕 食

献立名	材料名	1人当たり数量(g)
米飯	乳カル酵素+Zn	1
米	75	
鶏のカレー風味焼き	カレー粉	2
あじ	マーガリン	3
清酒	アスパラガス	20
食塩	カラーピーマン	10
こしょう	食塩	0.2
薄口しょうゆ	こしょう	0.1
小麦粉	サラダ油	2
茄子の炒め煮	サラダ油	2
揚げなす(冷凍)	上白糖	2
さやいんげん	だし	30
たまねぎ	濃口しょうゆ	3
豚もも肉		
花野菜サラダ	スイートコーン(缶)	5
ブロッコリー	青じそドレッシング	8
カリフラワー		

■ 1日成分量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	金額
朝食	568kcal	21.0g	16.1g	79.7g	2.2g	¥158
昼食	522kcal	21.4g	13.1g	84.1g	3.2g	¥313
夕食	572kcal	22.4g	17.6g	82.8g	2.0g	¥237
合計	1,662kcal	64.8g	46.8g	246.6g	7.4g	¥708



特別食：嚥下調整食

献立作成への配慮

患者様一人ひとりの嚥下機能により、安全に摂取できる食事の段階はさまざまである。嚥下調整食コード3は、嚥下障害はあるが、注意しながら自力で食事ができるようになる方が多い食形態である。当院では、できるだけ食思を搔き立てられるような形で提供したいと考えている。

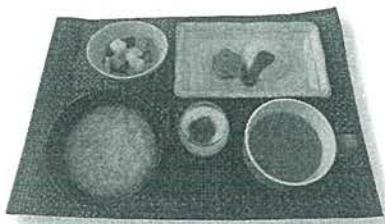
主な料理のつくり方

■カニクリームコロッケ

- ①じゃがいもは一口大に切り、ボイル後、潰しておく。たまねぎはみじん切りにしておく。
- ②パン粉をフードプロセッサーにかけ、スチームコンベクションオーブンで焼き、軽く焦げ目を付けておく。
- ③かにほぐし身、たまねぎを炒める。
- ④マーガリンに小麦粉・牛乳・洋風顆粒だしを加え、ホワイトソースをつくる。
- ⑤⑥と④を混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間程度冷やす。
- ⑥冷めたら小判型に成型し、②のパン粉を振る。オリースプレーを使用し表面にオリーブ油をかけ、軟らかくなじませる。
- ⑦⑧でソースをつくる。
- ⑧付け合わせのブロッコリーはボイル後に刻む。
- ⑨だしにネオハイトロミール®スリムを入れ混ぜ、「濃いとろみあん」をつくり、⑧の刻みブロッコリーに混ぜ合わせる。
- ⑩器に盛り付け、ソースをかける。

メモ

パン粉を粉碎し、オリーブ油を上からかけることで、衣の硬さやパサつきを防止し、かつ、エネルギーも風味もアップし、おいしくいただくことができる。



朝 食

献立名	材料名 / 1人当たり数量 (g)
全粥	乳カル酵素+Zn 1 ネオハイトロミール®スリム 3
米 65	
水 325	
ジャーマンポテト	たまねぎ 15
じゃがいも 50	洋風顆粒だし 0.5
にんじん 5	水 30
ソーセージ 5	ネオハイトロミール®スリム 0.9
梅びしお 10
コーンスープ	牛乳 30
コーンクリームスープ素 15	ネオハイトロミール®スリム 2
お湯 120	バセリ 0.5
ヨーグルト(固形) 70	

昼 食

献立名	材料名 / 1人当たり数量 (g)
キャロットがゆ	洋風顆粒だし 1.5
米 65	マーガリン 3
水 325	ネオハイトロミール®スリム 3
にんじん 10	
カニクリームコロッケ	ブロッコリー 30
かに(ほぐし身) 40	だし 15
じゃがいも 10	ネオハイトロミール®スリム 0.45
たまねぎ 10	トマト(缶) 20
マーガリン 5	たまねぎ 2
小麦粉 5	にんにく 0.5
牛乳 30	③ オリーブ油 0.7
洋風顆粒だし 0.5	食塩 0.05
パン粉 10	こしょう 0.01
オリーブ油 3	バジル 0.3
野菜スープ	たまねぎ 15
はくさい 30	洋風顆粒だし 1.2
にんじん 10	食塩 0.1
ロースハム 10	ネオハイトロミール®スリム 3
豆腐サラダ	そらまめ(冷凍) 15
綿ごし豆腐 40	洋風顆粒だし 0.3
トマト(缶) 15	水 7
洋風顆粒だし 0.3	イナアガーロ L 0.4
水 7	ごまドレッシング 6
イナアガーロ L 0.4	
甘酒ヨーグルト	ネオハイトロミール®スリム 1
フレーベンヨーグルト 30	いちごジャム 5
甘酒(麹) 20	

夕 食

献立名	材料名 / 1人当たり数量 (g)
全粥	乳カル酵素+Zn 1
米 65	ネオハイトロミール®スリム 3
水 325	
赤魚ゆず味噌蒸し	ネオハイトロミール®スリム 0.9
赤魚(冷凍) 60	だし 30
清酒 3	ほうれんそう 40
サラダ油 1	だし 15
白みそ 4	薄口しょうゆ 2
薄口しょうゆ 1	みりん 1
みりん 2	ネオハイトロミール®スリム 0.4
ゆず 2	
卵豆腐	だし 60
鶏卵 40	食塩 0.3
2色和え	みりん 1
はくさい 30	かつお節 0.5
しゅんぎく 30	ネオハイトロミール®スリム 0.4
薄口しょうゆ 3	だし 15

1 日成分量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	金額
朝食	479kcal	11.2g	5.5g	71.6g	2.6g	¥162
昼食	662kcal	23.9g	19.5g	93.8g	3.9g	¥280
夕食	432kcal	24.6g	9.1g	57.5g	2.0g	¥242
合計	1,573kcal	59.7g	34.1g	222.9g	8.5g	¥684

じまの一品料理

かぼちゃムース ～ジュレのせ～

常食の方から嚥下調整食を摂取する方まで、一緒においしく摂取できる冷小鉢として考案した。在宅でも調理できるよう、できるだけ市販で購入できる食材を使用し、補助食品と同等程度（エネルギー 150 kcal・たんぱく質 5.0 g 程度）の栄養量がとれることをめざした。デザートのようで、しっかりおかず味の一品。

組み合わせのヒントと例

メイン料理や温食に野菜を多く使用するなど、常食では歯ごたえのあるものと組み合わせることで、食感の変化に配慮するとよい。

準備・下ごしらえ

- ①洋風顆粒だし、水を鍋に入れて火にかけ、ゼラチンを加え 80°C 程度まで温める。
- ②パットに移し冷蔵庫で冷やし固める。
- ③固まったらフォークで細かくほぐし、アスピックゼリーをつくりておく。

●基本材料(1人当たり g)

かぼちゃ(種・皮除く)	40	洋風顆粒だし	0.8
牛乳	100	水	50
洋風顆粒だし	1.7	ゼラチン	0.8
マーガリン	3.3	イタリアンパセリなど	0.5
ゼラチン	1.6		

●栄養価 (1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食 塩	金 額
145kcal	6.4g	6.7g	14.0g	1.0g	140円

■つくり方

- ①かぼちゃの皮をむき、一口大にカットし耐熱容器に移し、5分程度電子レンジにかける。
 - ②かぼちゃ、牛乳、洋風顆粒だしをミキサーにかけペースト状にする。
 - ③②を鍋に移し、火にかけ、80°C 程度になったらゼラチンを振り入れ溶かす。
 - ④器に盛り付け、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑤かぼちゃムースにアスピックゼリーを載せ、イタリアンパセリなどをトッピングする。
- *かぼちゃペーストに、にんじんペーストを混ぜて2層にすると、盛り付けたときの色が華やかになる。

<下ごしらえ>

- ① 洋風顆粒だし ゼラチン 水 洋風顆粒だし、水を鍋に入れゼラチンを加え 80°C 程度まで温める
- ② パットに移し、冷蔵庫で冷やし固める
- ③ 固まったらフォークで細かくほぐし、アスピックゼリーをつくりておく

<つくり方>

