

特・集

日精協誌 2017 Vol.36 No.7

自慢の給食メニュー

おいしい食事は嬉しい
おいしい食事は楽しい
おいしい食事は元気になる

病院の食事はまずい？
とんでもない！
おいしい、こだわりの給食特集です
どうぞ召し上がれ Bon appétit !

〓 岡本病院



●A食：ミックスフライ、コーンソテー、マスカットゼリー、牛乳



●B食：鶏肉のゴマみりん焼き、コーンソテー、マスカットゼリー、牛乳

〓 清水桜が丘病院



●エスカロップ

〓 ミネルバ病院



●鶏肉とさつま芋炒め、こんにゃくとアスパラのソテー、大根とグリンピースの煮込み

〓 秋田緑ヶ丘病院



●きりたんぼ鍋

|| 平和台病院



●天ぶらうどん

|| こころのホスピタル・古川グリーンヒルズ



●ロコモコ丼

|| 山容病院



●手作りシュウマイ

桜ヶ丘病院



● 鮭マリネ



● スパゲッティナポリタン

下館病院



● 深川めし

土浦厚生病院



● れんこんカレー, れんこんサラダ, れんこんポタージュ

恩方病院



●手作り煮込みハンバーグ

神経科土田病院



●たらこスパゲッティ

柏崎厚生病院



●ナポリタン



●ハンバーグケチャップソース

松原病院



●ソースカツ丼

飯田病院



●ドライカレー

聖十字病院



●ドライカレー

|| 神経科浜松病院



●ご飯、豆腐の清汁、ほうれん草とエノキのお浸し、天つゆ、大根おろしとおろし生姜



●天ぷら盛り合わせ

|| 溝口病院



●新茶ご飯、あおさの味噌汁、はんぺんフライ、しらす蓮根饅頭のあんかけ、いちご



●黒はんぺん

|| 笠寺精治寮病院



●ビビンバ丼

上野病院



●あさりと菜の花のパスタ、目玉焼き、ビーンズサラダ、いちご



●あさりと菜の花のパスタ

伊豆函南病院



●ビビンバ丼、シソ餃子、切干し大根の煮付

松阪厚生病院



●千草焼きとなばなお浸し

滋賀里病院



●カレーライス（並）



●カレーライス（小さめ一口大）

久米田病院



●チキンパン粉焼き カレーソースがけ

小阪病院



●塩昆布風味のからあげ、切り干し大根、菊菜とエノキのごま和え、茄子と玉ねぎの味噌汁



●塩昆布風味のからあげ

浜寺病院



●豆ご飯、カレーの南蛮漬け、含め煮、小松菜の錦糸和え、かき玉汁



●カレーの南蛮漬け

揖保川病院



●ご飯、冷やし素麺、茄子のそぼろあんかけ、
トマトとオクラのレモン和え



●バチ汁

ハートランドしぎさん



●ぼっかけうどん

慈圭病院



●つけ麺

田代台病院



●山菜寿司、エビフライのタルタルソースがけ、
茶碗蒸し、味噌汁

防府病院



●カレー粉と小麦粉を炒る場面



●患者さんに提供しているカレー（トレイ）

西紋病院



●鰯の唐揚げみぞれあんかけ・グリーンアスパラ添え

聖ヶ丘病院



●ちらし寿司

南ヶ丘病院



●とんこつラーメン

土佐病院



●かつおのたたき

乙金病院



●肉巻き豆腐

伊都の丘病院



●ご飯、魚ろっけ、ほうれん草ソテー、豆腐の挽き肉ソース、コンコンスープ、オレンジ



●魚ろっけ（ぎょろっけ）

朝倉記念病院



●新玉ねぎのスープ



●フワフワ団子のからあげ

虹と海のホスピタル



●カツ丼

あきやま病院



●長崎春巻

益城病院



●高菜飯，魚の梅マヨネーズ焼き，のっぺい汁



●高菜飯

鶴見台病院



●写真1 にぎり寿司



●写真2 味噌ラーメン

緑ヶ丘保養園



●鶏飯おにぎり，カボスの和え物，団子汁



●鶏飯おにぎり

|| 谷山病院



●とんこつラーメン

|| 松下病院



●ちらし寿司

|| 高宮病院



●とんこつラーメン

自慢の給食メニュー誕生プロセス

料理は文化とサイエンスとアートである*

稲村 雪子

元 新潟医療福祉大学 教授／管理栄養士／博士（保健学）
／全国精神科栄養士協議会 学術顧問

Key Words** 食文化、おいしさ、献立作成、評価

はじめに

病院において入院中の患者に提供される食事は治療の一環として位置付けられており、すべてが治療食として扱われ、大きく一般治療食（一般食）と特別治療食に区分される。

在院期間の長い精神科の入院患者にとって、食事は大きな楽しみの1つである。精神科に勤務する管理栄養士は適切な栄養管理を行いながら、おいしい食事を提供するために患者の嗜好やニーズを把握して、より満足度の高い食事を提供できるよう日々工夫をしている。本稿では、食文化、おいしさ、献立作成、評価をキーワードに自慢の給食メニューが誕生するまでの背景とプロセスを解説する。

日本の多彩な食文化

食文化とは、食材の選び方、献立の立て方、調理法といったことから、食器の選び方、また誰と、どのように食べるのか、さらに作法・マナーなどに至るまで多くのことが含まれる。また、食の頻度、摂取する時刻なども食文化の要素の1つである。加えて、普段の食事や暦上特別な日の行事食も含まれる。日本の伝統的な食文化である「和食」が2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された。以下に日本の食文化を歴史的な観点か

ら各時代ごとに6つの糸で紡いでみたい。

〈壺の糸〉

・自然を映し込んだ「神の糸」

日本文化の源流で、縄文後期から続くベースとなる糸である。心に神を感じながら自然を愛おしみ、畏敬の念を抱き、季節の移ろいを見事さを感じられる和食の2つの流れ、「酒菜（肴）と惣菜（おかず）」の誕生である。

〈貳の糸〉

・貴族の感性が磨いた「雅の糸」

隋、唐の文化に加え、シルクロードを経たオリエント文化を土台に、奈良時代から平安時代にかけて、自然観を切り口に情感を加えた繊細な国風文化である。五節句の室礼（人日（七草）、上巳（ひな祭り）、端午（こどもの日）、七夕、重陽（菊花））やカラーコーディネートとの原点となる。

〈参の糸〉

・武士が精進した「道の糸」

室町時代から江戸時代までの長期間にわたり、和風文化の基本は室町時代に出来上がった。自己と向き合い鍛錬するなかから生まれたこの文化は、禅宋とことに深く関わり、「茶道」が重要視された。永平六規の「典座教訓」「赴粥飯法」、武士の儀礼的宴席料理である「本膳料理」、茶道から生まれた一汁三菜の懷石料理など、「心」を中心にした「侘び」「寂び」を表している。

〈与の糸〉

・西洋との接触による「南蛮の糸」

安土桃山時代にキリスト教、鉄砲、羊毛製品、

*Process to make a proud menu in provided meal :
cooking is culture, science and art

**food culture, taste, menu, making evaluation

ガラス、またポルトガル・スペインを経て新大陸からもたらされた砂糖などの新たな食材は日本人の好奇心を刺激し、短期間に一気に取り込まれ、西洋ブームが起こった。

〈伍の糸〉

・江戸の町民が意地をかけた「遊の糸」

鎖国のなか、西洋文化に加え一般市民が愉しみながら創り上げた、世界にあまり例のないボトムアップ型の勢いのある文化で、食の世界に芸能やスポーツを組み合わせ、「粋」の美意識を創り上げた。たとえば茶屋の文化（料理茶屋、水茶屋、相撲茶屋、浜茶屋）、屋台の発達（寿司、そば、天ぷら）、会席料理（酒を中心に考えられた料理）、遊食文化（料理本、こだわりの料理技術）などである。

〈六の糸〉

・明治以降からの「今様の糸」

明治の初めに政府主導でヨーロッパ文明の取り込みが盛んになり、一般家庭にも肉を中心とする新しい食材が入り、主婦が従来の料理方法を駆使して「家庭料理」を変えていった。第二次世界大戦後はアメリカ型のファストフードが全盛となり、21世紀はスローフードが台頭し、世界の多様な食が取り入れられ、グローバルな食を楽しむ時代となった。

日本が紡いだ食文化を、自然を映し込んだ「神の糸」、貴族の感性が磨いた「雅の糸」、武士が精進した「道の糸」、西洋との接触による「南蛮の糸」、江戸の町民が意地をかけた「遊の糸」、そして明治以降からの「今様の糸」の6本でつないでみた。私たちが「おいしい」と感じる味覚や感性には、日本の豊かな食文化が日本人のDNAとして刻み込まれているのである。

おいしさとは

患者に給食をおいしく食べてもらうことは、食事を提供するうえで最も大切なことである。いかに栄養的に充足されていても、喫食されなければ栄養素の体内利用は期待できないからである。で

は、何が「おいしい」に結びつくのだろう。ある料理が“おいしそうだ”“おいしい”と感じるのは、一般的に化学的感觉、物理的感觉、心理的感觉、生理的感觉に訴えられた結果であるといわれている。

1. 化学的感觉

いわゆる味覚、嗅覚を指す。味覚についていえば、甘味、酸味、塩味、苦味、辛味の5つが基本味に位置付けられる。これに旨味、渋味、油味、アルコール味、香味などが加わる。いずれも化学的物質の刺激による感覚であり、調理上の問題としては、食品の持ち味、匂い、調味料の種類、着香料の種類などによって左右される。食品の持ち味をどう活かすのか、どのような調味料をどれぐらい用いるかなどは、官能テストや嗜好調査などの結果を参考にして実際の調理に反映させる。

2. 物理的感觉

視覚、聴覚、触覚を指し、いずれも物理的な刺激による感覚である。おいしさを判断する時の比率は、化学的感觉によるもの3に対し、物理的感觉によるもの7の割合であるともいわれている。このことから、視覚、聴覚、触覚が料理のおいしさに及ぼす影響がいかに大きいかがわかる。

視覚に関する対象は、食品・料理の彩り、食器の色、それに盛り付けられた料理との色彩の調和、大きさ、形など、数えあげればきりが無い。調理技術だけでなく、色彩心理学の知識や造形美的な素養も必要になってくる。

次に、聴覚とおいしさについてであるが、調理音（天ぷら、焼肉など）や喫食中のBGMは心理的情緒に影響を与え、食欲にも関係があるといわれている。

触覚は、いわゆる五感のうちで最も次元の低い感覚であるといわれているが、喫食に際しては料理のおいしさが評価される重要な因子の1つである。これには歯ざわり、舌ざわり、喉ごし、さらに温冷感がある。とくに料理にあっては温冷感の占める位置付けは大きく、いかにその料理のおいしさを損わずに適温で供食できるかについて各施設で工夫をしている。

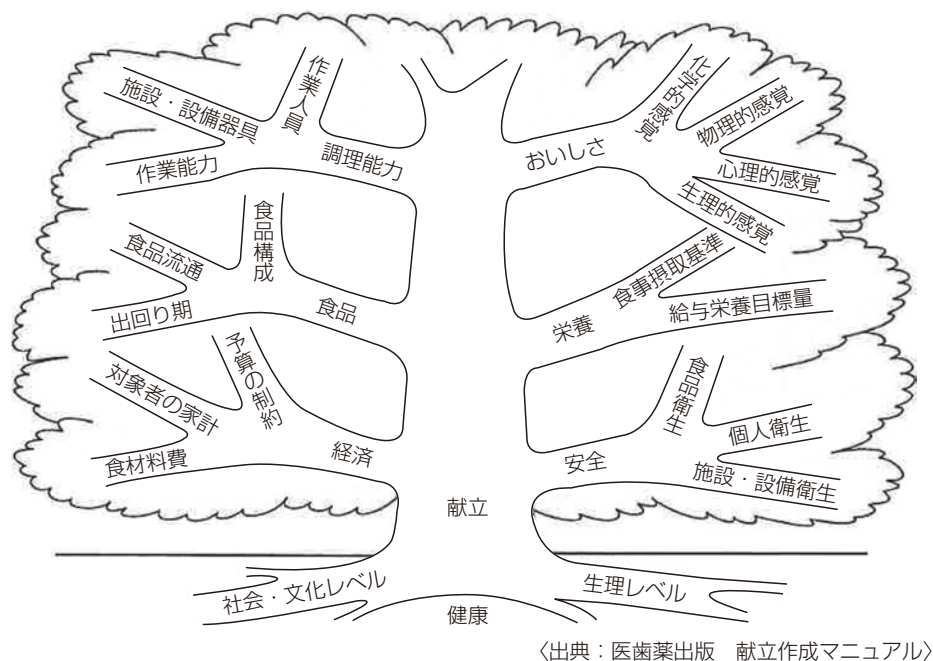


図1 献立の木——献立の条件を示す概念図

3. 心理的感觉

心理的感觉によるものとしては、悲しい事や嫌な事があった時は“何を食べてもおいしくない”と感じ、逆に嬉しい時、楽しい時は“何を食べてもおいしい”と感じる。このように、喫食時の心理状態がおいしさに大きく影響する。

4. 生理的感觉

生理的感觉としては、身体の状況、つまり健康状態の影響が挙げられる。たとえば、風邪をひいて鼻がつまっている時は料理のおいしさがわからないというように、疾病時におけるおいしさの減弱は明らかである。

以上、おいしさに影響を及ぼす4つの感覚について述べたが、これらはいずれも単独で作用をもたらすものではなく、それぞれの交互作用によっておいしさが形成される。

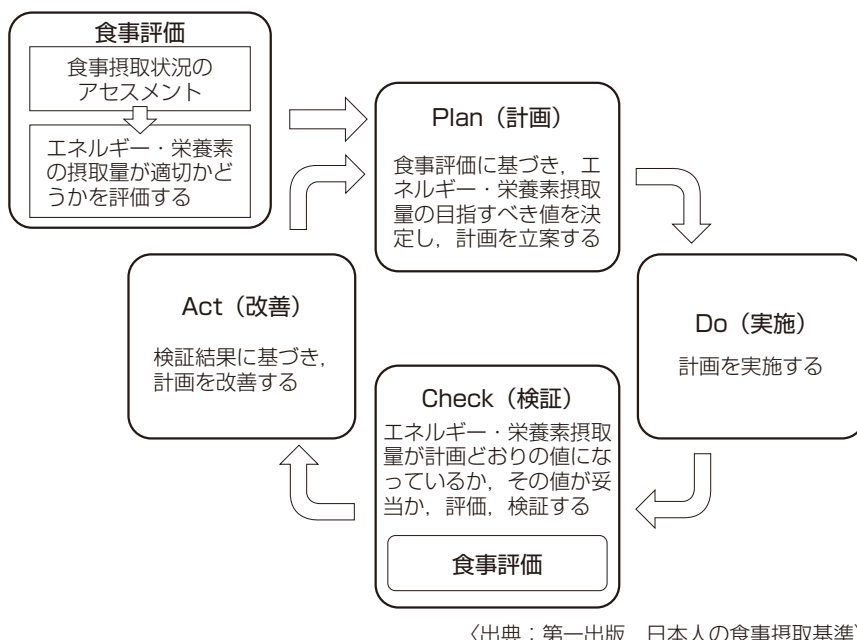
自慢の給食メニューができるまで

患者においしい料理を提供するためには、献立

が必要である。献立は、建物を建てる時に設計図が必要のように、料理を作る時の設計図に相当する。どのようにして自慢の給食メニューが誕生するのか、そのプロセスをこの機会にご理解いただければと思う。

1. 献立の要件

献立とは食事の内容を構成する料理の種類やその組み合わせを示したものである。献立計画に際しては、多岐にわたる条件を考慮しなければならない。献立を作成する時に必要な条件として、①栄養の問題（食事摂取基準，給与栄養目標量等），②食品の問題（食品構成，旬の食品，食品流通等），③おいしさの問題（化学的感覚，物理的感覚，生理的感覚等），④食費の問題（予算，食材料費等），⑤調理能力の問題（作業人員，作業能力，施設・設備器具等），⑥安全の問題（食品衛生，個人衛生，施設・設備衛生等）などが代表的な要件として挙げられる（図1）。これらのすべてを考慮して献立作成を行う。



〈出典：第一出版 日本人の食事摂取基準〉

図2 食事摂取基準の活用とPDCAサイクル

2. 献立計画の流れ

1) 給与栄養目標量の設定

給与栄養目標量とは各施設で提供する食事の基準値であり、献立立案の際の目標、あるいは目安量である。給与栄養目標量の設定には「日本人の食事摂取基準（2015年版）」（以下、「食事摂取基準」という）を根拠として算定する。「日本人の食事摂取基準」は健康増進法第30条の2に基づき、国民の健康の保持・増進を図るうえで摂取することが望ましいエネルギーおよび栄養素の量の基準を厚生労働大臣が定めるもので、5年ごとに改定が行われている。国民の望ましい食事摂取エネルギーおよび栄養素の量を考えるうえで、最も高いエビデンスに基づいて策定されている。この「食事摂取基準」を活用する場合は、図2のPDCAサイクルに基づく活用が基本となる。病院給食では一般食患者に適用される。

この「食事摂取基準」を正しく理解し活用することは、管理栄養士にとって最も重要なことである。献立作成だけでなく、栄養管理、栄養指導等を遂行する原点になるからである。これを機会に先生方にも栄養管理室に出向いていただき、「日

本人の食事摂取基準（2015年版）」をご覧いただければと思う。

2) 食品群別荷重平均栄養成分表の作成

食品群とは、日常使用している食品の中で、食品成分の似ている食品をいくつかのグループに分けたものである。また、食品群別荷重平均栄養成分とは、それぞれの食品群に属する食品の構成割合に基づいて求められた栄養成分平均値である（表1）。各施設の過去1年間の実際の食材料使用量から求めるのが一般的である。

3) 食品構成表の作成

給与栄養目標量を栄養のバランスに配慮しながら食品ごとの使用量（1人1日当たり）に置き換えて示したものが食品構成であり、それを一覧にしたものが食品構成表である（表2）。この作成にあたっては、最も基本的な栄養比率である穀類エネルギー比（60%）、たんぱく質比（15%）、脂肪エネルギー比（25%）を基準にする。また、この計算には各施設の過去1年間の実際の食材料使用量から求められた食品群別荷重平均栄養成分表

表1 食品群別荷重平均栄養成分表 (例) (日本食品標準成分表 2015年版 (七訂) による) (可食部 100g 当たり)

食品群	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	無機質		ビタミン				食物 繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
						カルシウム (mg)	鉄 (mg)	A (RAE) (μg)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C (mg)		
1. 穀類	米	338	14.9	6.1	0.9	77.6	5	0	0.08	0.02	0	0.5	0.0
	パン	297	32.9	9.3	7.0	49.4	28	1	0.09	0.04	0	2.2	0.4
	めん	138	67.5	4.1	0.9	27.0	7	0	0.03	0.01	0	1.4	0.3
2. いも類	小麦粉・その他の穀物	347	19.0	10.5	2.6	67.2	24	0	0.13	0.05	0	2.8	0.2
	いも・生	81	78.6	1.5	0.1	18.8	13	1	0.09	0.03	25	1.7	0.0
	こんにゃく でん粉とその製品	6 335	97.0 16.8	0.2 0.1	0.0 0.2	2.7 82.9	60 28	0 0	0.00 0.00	0.00 0.00	0 0	2.6 0.4	0.0 0.0
3. 砂糖類		383	1.0	0.0	0.0	98.9	4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
4. 豆類	大豆・大豆製品	167	70.6	13.0	11.2	4.1	164	2.5	0	0.05	0.13	0	2.0
	その他の豆・豆製品	205	49.0	10.4	1.0	38.1	37	3.1	0	0.08	0.05	0	0.0
5. 種実類		614	1.2	22.2	52.9	19.3	768	6.8	1	0.39	0.17	0	10.2
6. 野菜類	緑黄色野菜	28	90.9	1.4	0.3	5.9	57	0.9	0.05	0.10	28	2.3	0.0
	野菜漬物	70	77.9	2.5	0.2	15.4	41	0.8	9	0.07	0.05	18	3.3
	その他の野菜	31	90.7	1.3	0.0	7.2	40	0.4	7	0.04	0.02	17	0.0
7. 果実類	かんきつ類	45	87.6	0.9	0.1	10.9	23	0.0	0.08	0.03	45	1.3	0.0
	その他の果実	60	82.8	0.6	0.1	16.2	5	0.1	0.03	0.01	12	1.0	0.0
	果実加工品	136	66.3	0.2	0.0	33.1	9	0.2	6	0.02	0.00	9	0.0
8. きのこと類		52	73.2	6.2	1.0	18.1	17	2.1	0	0.19	0.43	3	12.5
9. 藻類		116	24.7	14.8	1.4	39.5	586	9.4	488	0.27	0.74	37	26.7
	魚介・生物	143	71.2	18.6	6.2	0.0	22	0.3	104	0.08	0.12	0	0.0
10. 魚介類	魚介・干物と加工品	234	59.0	21.6	15.6	0.4	49	1.4	70	0.22	0.30	6	0.0
	水産練り製品	119	70.9	12.2	2.4	12.0	60	0.6	5	0.04	0.12	0	0.0
11. 肉類	肉・生物	180	68.9	19.9	9.9	0.0	5	1.2	16	0.26	0.20	0	0.2
	肉加工品	259	59.0	13.8	20.9	3.8	9	0.9	2	0.37	0.15	24	0.0
12. 卵類		150	76.3	11.9	10.4	0.5	49	1.8	172	0.05	0.41	0	0.0
13. 牛乳・乳製品類		110	76.7	7.7	4.3	9.6	24.9	0.1	42	0.06	0.31	2	0.0
14. 油脂類		877	4.1	0.2	95.2	0.2	4	0.0	324	0.00	0.00	0	0.0
15. 調味・香辛料類		182	48.5	5.0	8.9	18.0	50	2.1	8	0.05	0.07	0	1.7

表2 一般治療食（常食）のエネルギー1,800kcal（たんぱく質68g）の食品構成

	食品群	可食量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	目標量
主食	飯	400	672	10.0	1.2	883kcal
	パン	80	211	7.4	3.5	
その他	いも類	80	66	1.2	0.1	66kcal
	砂糖類	10	37			
油脂	油脂類	15	130		14.1	エネルギーの不足を脂質量で補う
動物性	魚介類	60	91	11.5	3.9	たんぱく質 27.2g 200g（たんぱく質 7.0g）
	獣鳥肉類	60	127	9.5	9.4	
	卵類	50	76	6.2	5.2	
	牛乳	200	134	7.0	6.0	
植物性	大豆・大豆商品	70	83	6.3	5.2	たんぱく質 7.8g
	みそ類	12	23	1.5	0.7	
野菜・海 藻・きの こ類	緑黄色野菜	120	35	1.9	0.2	
	その他の野菜	230	55	2.5		
	果実類	100	58	0.5	0.1	
	海藻	15	4	0.4	0.0	
	きのこ	20	4	0.5	0.0	
合 計			1,805	66.4	49.6	

P : F : C = 15 : 22 : 63

たんぱく質エネルギー比率 15%，動物性たんぱく質比率（動たんぱく質比率）52%，脂質エネルギー比率 23%，
主食エネルギー比率 50%

〈出典：講談社サイエンティフィク 献立作成の基本と実践〉

を用いる。

4) 予定献立の作成

まず給与栄養目標量を設定し、食品群別荷重平均栄養成分表を作成したあと、基本的な栄養比率に基づいて各食品群の1日に摂取すべき重量を理論的に決めていく（表3）。これらのプロセスを経て、ようやく献立作成の基本となる食品構成表が完成する。

5) 献立作成の実際

「1. 献立の要件」で述べた6つの要素を考慮しながら、いよいよ献立作成となる。

- ①年間計画で行事食などを決定し、月間計画、週間計画を立案する。

- ②月間計画で調理方法を和風、洋風、中華風などと目安をつけ、次に1週間の計画を立案する。

- ③主食を決める。食品構成表を参考にパンや麺類の日を決める。

- ④主菜（肉類、魚介類、卵類、大豆および大豆製品）について片寄りなく織り込む。

- ⑤調理法や調味料も重複しないように配慮する。

- ⑥主食、主菜が決定したら、それに適する副菜や汁物、デザート等を決定する。

- ⑦1週間の献立が決まったら全体を見直し、概ねよければ1日分の献立を細かく作成する。

このようなプロセスを経て1週間の予定献立が完成する。そして上司に提出し、決済を受けた後はこれが実施命令書であり、同時に給与栄養量の

指示書、調理作業指示書となり、調理が展開され、献立が料理として具現化され、食事として患者に提供されているのである。これらを実施するために、私たち管理栄養士は食品学、食品衛生学、調理学、解剖生理学、生化学、公衆衛生学、栄養学等を基礎科目として、さらに専門科目として給食経営管理論、公衆栄養学、栄養教育論、臨床栄養学等を学び、また実習や臨地実習を通して実践力につなげている。

献立の評価

提供した食事が患者に満足感を与え、精神的にも身体的にも充実した食事であったか否か、栄養面はもとより作業上、またおいしさなど、さまざまな角度から評価し、改善しなければならない。まず、以下の4つの観点で評価を実施する。

1. 給与栄養量・食材料費に対する評価

- 1) 栄養出納表
- 2) 栄養月報
- 3) 栄養管理報告書
- 4) 食材料費の予算に対する実績の比較

2. 調理実施に対する評価

- 1) 献立記載の食品重量は適切か
- 2) 調味料の重量は適切か
- 3) 盛り付け量は適切か
- 4) 調理作業時間は適切か
- 5) 衛生的な作業はできたか

3. 喫食状況に対する評価

- 1) 残食調査
- 2) 嗜好調査

4. 栄養状態の評価（アセスメント）

- 1) 身体計測
- 2) 血液検査による栄養状態の評価

また、どの料理が人気があるのかを調査する方法にABC分析がある。

〈ABC分析とは〉

病院で提供しているメニューの人気度を嗜好調査等で調べ、その結果を人気構成比に準じてランク付けする分析手法である。人気の高い順に並び替え、そのうち累計構成比が70%までのメニューがAランク、70～90%までがBランク、90%以上をCランクというように分別する。こうして導かれたそれぞれのランクのうち、Aランクは人気があり今後も継続していくメニューで、Cランクは人気がなく、入れ替えを検討しなければならないメニューである。

今回の特集の「自慢の給食メニュー」はAランクのトップということになる。

おわりに

患者に評判のよい、笑顔をもたらすおいしい食事がどのような背景とプロセスで作られるのかを述べてきた。「美味礼賛」の著者であるブリア・サヴァランは、「誰かを食事に招くということは、その人の自分の家にいる間中の幸福を引き受けるということである」と語っている。置き換えれば「患者に食事を提供している私たちは、患者が入院している間中の幸福を引き受けることである」となる。人生の幸せの大きな部分を担う栄養部門は、全力で「おいしい食事作り」に努めなければならない。

お楽しみセレクトメニュー

青木 聖恵

栄養科

●岡本病院

所在地：北海道札幌市中央区北七条西26-3-1
総病床数：217床（精神病床数189床）
給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年6回
●カラグラビア掲載頁：p.9

当院では、常食の患者様を対象に「入院中でも食事に楽しみをもっていただきたい」という考えの下、毎週火曜日の昼食と夕食の主菜を肉類か魚類の2種類から選択できる『お楽しみセレクトメニュー』を実施しています。自分で好きなものを選択できるため、患者様もこのメニューを楽しみにしており、希望をとるためにセレクトメニューの献立を病棟に持参すると、ほとんどの患者様がすぐメニューの前に行き、何を選んだらよいか真剣に考えています。メニューの選択では肉類のほうを選ぶ人が多いのですが、フライの時は魚類でも圧倒的にフライを選ぶ人が多くなります。

今回は、一番人気のあるミックスフライのメニューをご紹介します。患者様が大好きなエビフライ1本と大きなホタテ風フライ2個のミックスです。たっぷりのキャベツと、ご飯にも相性がよいタルタルソースを付け合わせました。主菜にボリュームがあるため、小鉢はスイートコーン、チンゲン菜、玉ねぎを使用した野菜中心のソテー、デザートにさっぱり系のマスカットゼリーを付け、バランスのよい組み合わせになるようにしています。

患者様はおいしいおいしいと言いながら食べており、「エビがプリプリして甘かった」「ホタテがおいしかった」と喜んでくださいました。

肉類の主菜は「鶏肉のゴマみりん焼き」で、80gの鶏肉を照り焼き風にし、白ごまとみりんを使用することによりコクのあるおいしさになっています。鶏肉のゴマみりん焼きのボリュームに対して大根おろしを付け合わせ、バランスをとりま

表 A食とB食のカロリー

- | | |
|-----|--|
| ・A食 | ミックスフライ：180kcal
(一膳当たりのカロリー 731kcal) |
| ・B食 | 鶏肉のゴマみりん焼き：204kcal
(一膳当たりのカロリー 773kcal) |

した。病院食はおいしいだけでなく安全であることも大事なため、食べやすいように鶏肉をスライスして盛り付けています。

当院では常食の方でも、早食いや食べ物を大きいままで口に入れてしまう等の食べ方に問題のある患者様が多くいます。また、最近では高齢化により、食べるとうむせたり咳き込んだりする患者様も増えてきています。そこで、病棟では個々の状況に合わせて食事がスムーズに食べられるように、食事をカットして食べていただいています。カットする際には盛り付けの雰囲気を損わないように心がけ、食事をおいしく食べていただく配慮がされています。

『お楽しみセレクトメニュー』は、どのような食事に患者様が喜びや楽しみを感じるかを第一に考え、それに加えて2種類のカロリーに大きな差がないこと（表）、予算範囲内になることなどを考慮して内容を決定しています。患者様が食べたい食事を知るために、病棟と連携してどのような食事に関心や興味があるのかについてアンケートを実施し、個々の患者様の嗜好に配慮した献立になるよう心がけています。

当院の患者様の人気メニューのベスト3は、

1. ミックスフライ：エビやホタテのフライを一度に楽しめて嬉しい
2. エビフライ：エビフライが一番好きなので頻度をもっと増やしてほしい
3. はんぺんチーズフライ：はんぺんとチーズの相性がよい

になります。すべて揚げ物なのは、揚げ物が好きな患者様は多いのですが、毎日の食事で揚げ物ばかりを献立に取り入れるのは栄養バランスを考えると難しい現状であること、また常食の患者様の多くは午前・午後に作業療法に積極的に参加して活動しているため、ボリュームのある食事を希望するのではないかと考えます。

『お楽しみセレクトメニュー』に対して患者様は、「自分で選んだものを食べられることが嬉しい」「肉料理・魚料理・野菜など、週によって自分で工夫して選べられるのがいい」「患者が好きなメニューを考えてくれている」「(セレクトメニューは)どれもおいしい」などと言ってくれます。

お腹が満たされた『満腹』の状態ではなく、心が満たされた『満足』の状態になるように、今後も患者様の声を大切に、病棟との連携をさらに密にして、より満足していただける、安全な食事の提供ができるように頑張っていきたいと思っています。

根室定番人気グルメ「エスカロップ」

江口 美穂 大西 亜季

栄養課

●清水桜が丘病院

所在地：北海道釧路市桜ヶ岡 8-1-2
 総病床数：162 床（精神病床数 162 床）
 給食委託：一部委託

●応募メニュー提供頻度：年2回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.9

ここ数年来、「B-1 グランプリ」などをはじめ、B 級ご当地グルメをテレビで見ない日はないぐらいブームになっています。

当院でも全国津々浦々の B 級ご当地グルメを、患者様はもとより、職員にも給食の話題づくりになればと思い、昨年度から 1～2 カ月のペースで昼食メニューに取り入れています。

今回は、とくに人気のメニューで地元の B 級ご当地グルメでもある「エスカロップ」を紹介します。

エスカロップは、ケチャップライスまたはバターライスに豚カツをのせてデミグラスソースをかけた料理で、通常は平皿に盛られ、皿の端に生野菜が添えられるスタイルです。北海道根室市のご当地料理で、ケチャップライスを用いる赤エスカとバターライスを用いる白エスカがありますが、現在は白エスカが主流で、バターライスにはみじん切りの筍が入っています。当院では主流の白エスカのレシピをもとに作っています。食べやすさを考慮して、生野菜は別皿で盛るようにしております。豚カツはチキンカツにし、肉を少しでも軟らかく食べられるように工夫しました。また、見た目でもわかるようになんかなりボリュームがあります。北海道の道東地方は漁業や酪農など第一次産業に従事している方が多く、体力を消耗することもあるので、「エスカロップ」のようなボリュームのある、腹もちのよいものが食文化として根づいたのだと思います。

実際、地元での人気やおいしさもあり、患者様や職員からはメニューとして出すたびに好評を得ています。栄養士としては非常に嬉しい瞬間です。

気になる点は、揚げ物なのでカロリーが高くなってしまうことと、野菜の量が少なめになってし

まうことですが、そこは 1 日で栄養バランスをうまくとれるように、朝夕の献立をヘルシーにしてメリハリをつけています。

精神科では入院日数も長い患者様が多いので、せめて月 1 回くらいは街なかのレストランで食べられるような食事を提供し、おいしさもさることながら、外出したような非日常を味わっていただきたい思いです。

まずは 47 都道府県の B 級ご当地グルメを制覇し、これからは栄養面はもちろん、患者様の心が満たされるようなメニューを提供していけたらと思います。

[提供したメニュー（1 人前）]

・エスカロップ

〈バターライス〉

筍（水煮）40g、米 78g、バター 2g、コンソメ・塩・こしょう少々

〈チキンカツ〉

鶏もも肉 70g、衣（小麦粉・卵・パン粉）、塩・こしょう少々、サラダ油 5g

〈デミグラスソース〉

市販のデミグラスソース 50g、ケチャップ 5g

・卵スープ

卵 20g、わかめ 0.5g、コンソメ・塩・こしょう少々

・野菜サラダ

キャベツ 20g、レタス 40g、トマト 20g、コーン 8g、ドレッシング 8g

〈摂取カロリー 693kcal〉

たんぱく質 24.0g 脂質 24.4g 食塩 2.9g

改善薬膳 便秘

石田 美雪

診療部栄養科

●ミネルバ病院

所在地：北海道伊達市松ヶ枝町 245-1
総病床数：170床（精神病床数 170床）
給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年2回
●カラーグラビア掲載頁：p.9

施設の概要

ミネルバ病院は北海道の道南、北の湘南と呼ばれる伊達市にあります。北海道では温暖な気候と雪の少ない地域として、昔から移住される方が多い所でもあります。病院からは眼下に噴火湾が広がり、その向こうには大沼の駒ヶ岳を望むことができます。また、活火山と昭和新山を望むこともできます。昭和新山を越えれば洞爺湖が広がり、こうした環境に恵まれた伊達市に、1998年11月、ミネルバ病院は開設されました。

当院の病院理念である「ロマンとモラル」

心を病むすべての人々のために、ロマンとモラルに満ちた場の創造を目指し、日々提供する給食にも心身が癒される食事、食べることで生きる力をとの想いがあります。

今回の自慢の給食メニューは「薬膳」

薬膳は中医学の基本理論に則ったもので、未病の段階で体の不調を感じ、心身健やかに元気で活動できるように気力、体力を増強する健康食となります。また、薬膳とは食品の性質や薬効を利用した健康増進、あるいは病気の予防や改善を図るための料理です。

何気なく口にする食品にはそれぞれの効能や働きがあり、今の自身の身体と向き合いながら、足りないものを少しでも補い、改善の手助けをし、季節の変化に調和できるようにしてあげることが大切です。また、特別な食品を使用しなくとも普段の食品を利用し、気力、体力を回復させる力に

なるのではないかと、知識も含めて患者さんにご案内しています。

ご紹介する薬膳は「改善薬膳 便秘」

精神疾患の薬剤では便秘に悩まされる患者さんが多くいます。また、食事時間が不規則であったり、食事回数も1日1回から数回、既製品の食品やインスタント食品、コンビニ弁当、カップ麺といった簡素な食事をとり、間食でスナック菓子などを食べることで栄養バランスが乱れ、野菜の摂取量も減り、便秘にも歯車がかかります。

当院の病院食は日々必要な栄養価が確保された内容で、食物繊維も日々20g/日に近づけるよう献立が組み合わされています。

便秘には食物繊維が有効といわれますが、薬膳でも食品がもつ作用を利用することで便秘対策がより効果的になることが期待されます。食品のもつ力を利用し、患者さんには自宅でも継続的に心身と向き合いながら薬膳を取り入れていただければと思います。

提供する料理の組み合わせは、鶏肉とさつま芋炒め、こんにゃくとアスパラのソテー、大根とグリーンピースの煮込みとなっています。食物繊維の他に、使用する食品には排便促進、熱を取り便通を良くする、胃腸の運動を促進し排便を改善するといった効果が期待できます（表）。

病院食は基本的に薄味で仕上げますが、薬膳の味付けは素材のもっている味を大切にしており、今回の料理も、ソテーは旨みのある塩だけで味付けをしています。家庭で濃い味に慣れている方に

表 使用食材と効能

料理名	使用した食材	効 能
鶏肉とさつま芋炒め	鶏肉	気を補います。
	さつま芋	陽気を温めながら補い、排便を促進します。
	小ねぎ	
こんにゃくとアスパラのソテー	こんにゃく（白）	臓腑熱を取り、便通を良くします。
	こんにゃく（黒）	
	アスパラガス	血を補い、陰を滋養します。
	人参	
大根とグリンピースの煮込み	長ねぎ	
	大根	胃腸の運動を促進し、排便を改善します。
	グリンピース	
	ゆずの皮	

は物足りないと思われますが、効能を知ること、薄味でも十分おいしいと感じていただくことができ、減塩にもつながると思います。

薬膳をより知っていただけるよう、薬膳の知識を修得し、提供する時には一口メモで薬膳に関する

豆知識を紹介したカードを添えます。今回の「改善薬膳 便秘」の他に、「改善薬膳 老化」「春の薬膳」「冬の薬膳」も提供しています。

心身が癒され、食べることで生きる力を料理から得ていただきたいと思います。

自慢の給食メニュー

中塚 美紀

栄養課

●平和台病院

所在地：岩手県紫波郡紫波町犬淵字南谷地
110-5

総病床数：289床（精神病床数 289床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年12回
●カラーグラビア掲載頁：p.10

私が平和台病院に就職して11年が経ちました。この11年の間、変わることなく続いているもの。それは、週2回麺類を提供していること。それが当院の自慢の給食メニューです。

なぜ週2回も麺類を提供するようになったのかは私にはわかりません。当院に就職した時点で、すでに毎週火・金曜日は麺の日になっていました。入院が長期にわたる患者様や、外出・外泊が思うようにできない患者様への配慮で始まったことなのでは私と思います。毎日毎食ご飯ばかりでは、どんなに主菜副菜のメニューを工夫しても飽きがきてしまいます。そういう意味でも週2回の麺の日（さらに当院では週1回パンの日を設けています）は、毎日の食事を楽しみにしている患者様にとって良いことなのではないかと思います。

週2回も麺類を提供していると言えば、塩分量はどうなのかと疑問に思われるかもしれません。塩分の摂取を控えるため、「日本人の食事摂取基準 2015年版」では、1日のナトリウムの摂取目標量の大幅な見直しがありました。正直なところ、麺類を提供した日は塩分摂取量が多くなってしまいます。そこで、当院ではだし汁の作り方にこだわっています。その理由は、だしの旨みを活かすことで、塩分が少なくても飲み応えのある、しっかりとおいしいスープが出来上がるからです。このだし汁は、先輩栄養士がわざわざラーメン屋

まで足を運び、そこで教えていただいたものを試行錯誤して完成させたものです。ラーメンの時は、豚ガラ、煮干し、人参、玉ねぎ。そばやうどんの時は、鶏ガラ、煮干し、だし昆布、削り節、人参、玉ねぎ。これらを当日の朝から約4時間、コトコトとアクをきれいに取り除きながら煮込みます。一度もかき混ぜることなくとただし汁は濁りもなく、スープにすると塩分は控えめで、すべて飲み干してしまえるほどのおいしさです。実際、下膳されてくる食器を見ても残菜はほとんどありません。当院ではデイケアに来ている患者様にも食事を提供していますが、麺の日に必ず来てくれる患者様がいて、デイケアの患者様にも麺の日は好評です。

また、ラーメンの時のチャーシュー、そばやうどんの時の天ぷらやきつねも手作りしています。厨房内で働く職員は常にギリギリの人数ですが、なるべく手作りを心がけていることも自慢の1つです。時間やコストがかかってしまうこともありますが、だし汁を一から手作りした先輩栄養士の思いを引き継ぎ、手作りの良さを今後も大切にしていきたいと思っています。

入院している患者様にとって食事は毎日の楽しみの1つでもあり、患者様に「おいしかった」と満足してもらえるような給食作りを今後も続けていきたいです。

目指せ完食 100%！ ロコモコ丼

三浦 純子

栄養管理室（日本精神科医学会 認定栄養士）

●こころのホスピタル・古川グリーンヒルズ

所在地：宮城県大崎市古川西館 3-6-60
総病床数：240床（精神病床数 240床）
給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年3回
●カラーグラビア掲載頁：p.10

今回は当院のメニューの1つ、ロコモコ丼を紹介いたします。

本来のロコモコ丼はハンバーグと目玉焼きをのせてグレービーソースをかけたものです。しかし、当院ではあえて目玉焼きを温泉卵に代え、グレービーソースに代わり、ケチャップとウスターソースにワインやバターを入れて煮込んだオリジナルソースを使っています。

当院で毎年行っている好きなメニューアンケートで毎年上位にランキングされているものは、カレーやラーメンなどおなじみのメニューが多く、当院の患者さんは想像できない食事について不安になる傾向があることから、新しいメニューについては受け入れられない傾向を強く感じました。そのため患者さんがよく知っているメニューをメインに献立を立てていましたが、どうしてもメニューがマンネリ化してしまうため、新しいものを入れていきたいという栄養士の意向で新メニューを入れていくことになりました。その1つがロコモコ丼です。

このメニューにはいろいろな試行錯誤がありました。まず、ロコモコ丼というネーミングについてです。ロコモコ丼と聞くと、どんな料理？と疑問を抱く患者さんが多く、当院で初めてメニューとして病棟に掲示する献立表に名前が登場した際は、病棟で患者さんに「このメニューはなんですか？」「どんなメニューなんですか？」と質問攻めにされたことを懐しく思います。

当初は目玉焼きとハンバーグをのせたロコモコ

丼を提供していました。すると目玉焼きとハンバーグだけを食べて、野菜とご飯を残している患者さんがけっこう出たのです。同時期に新メニューとして登場したビビンバ丼は完食率が高いということを受け、食材について再検討しました。ご飯や野菜にあまり味がしないことが喫食率の低下につながっているのではないかと考え、目玉焼きを温泉卵に代え、ご飯や野菜に温泉卵がなじむことで全体に味が混ざるようにしました。

現在、ロコモコ丼は人気メニューの上位にこそ入りませんが、上位に毎年入っている温泉卵とハンバーグが同時に食べられるということで、密かに患者さんに人気のメニューとなっています。このメニューを皮切りに、新しいメニューにチャレンジすることだけではなく、患者さんのニーズに細やかに対応していく力が伸びたと感じています。

厚生労働省が定めた健康指針では、野菜は1日に350gとること等、いろいろと推奨されています。当院でもその推奨に基づいて献立を立て、給食を提供していますが、食べていただくことができれば意味がありません。いかに食べてもらうか、残食をどう減らしていくかということに日々向き合っているところです。当院の平均喫食率は95%を超えます。残食の多いメニューと向き合い、少しずつ改善してきた結果が今の喫食率につながっているのだと考えています。これから、できる限り患者さんにおいしく食べていただき、完食していただける食事作りをスタッフ一同頑張っていきたいと考えています。

郷土料理きりたんぽ鍋が食欲をそそります！

佐藤佳代子

栄養科

●秋田緑ヶ丘病院

所在地：秋田県秋田市飯島字堀川 84
 総病床数：388 床（精神病床数 388 床）
 給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年6回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.9

私たちの住んでいる秋田県にはいろいろな郷土料理があります。じゅんさいやとんぶり、ハタハタなど、その季節でしか味わえない食材を病院のメニューにも多く取り入れています。清まし汁の具材として、じゅんさいはよく使用しますし、とんぶりはとろろ芋と一緒に食べていただいています。また、ハタハタはしょっつるで軟らかく煮ることもありますが、当院ではブリコと白子を1つずつ焼いて季節の味を楽しんでいただいています。その中でとくに喜ばれ、10月から3月までの秋冬期間に月1回提供する定番料理が「きりたんぽ鍋」です。当院は職員食も提供しており、「きりたんぽ鍋」は職員にも好評なメニューの1つです。

秋田県は米どころでもあります。そのお米で作られたきりたんぽは風味もよく、食欲をそそります。当院の給食運営は直営で行っており、おいしく食べていただけるよう、こだわりをもって調理しています。

きりたんぽは前日から仕込みに入ります。まず、鶏ガラからスープを作ります。固まっている鶏ガラをほぐして丁寧に洗い、その鶏ガラを沸騰した回転釜で白くなるまでひと煮立ちさせ、汚れを取ります。別の回転釜で熱湯を沸かし、その中に鶏ガラを再投入してスープを作ります。これを煮詰め、鶏ガラを出しきれいに濾すと基本のスープの完成です。

当日はこのスープに隠し味の鶏の脂を入れます。本来であれば比内地鶏を使用したいところですが、比内地鶏は身が締まって硬いため、当院では身まで全部おいしく食べていただきたいこともあり、

表 使用食材

きりたんぽ	180 g
鶏もも肉	50 g
糸こんにゃく	50 g
舞茸	30 g
ごぼう	20 g
ねぎ	30 g
セリ	15 g

県内産の鶏肉を使用しています。

きりたんぽにはたくさんの野菜も入ります。長ねぎやごぼう、セリなどからもよくだしが出ます。セリは、当然ですが根っこまで使用します。当院は野菜にもこだわりがあります。季節により冷凍野菜を使用することもあります。生野菜は値も張りますが、当院では地元の農家さんが採れたて野菜を格安で納品してくれており、給食の強い味方となっています。ほうれん草やキャベツなどを多く納品していただいているのですが、きりたんぽに入れる長ねぎも採れたてでみずみずしく、おいしくいただけます。

本来、きりたんぽは鍋で煮て軟らかくして食べる料理ですが、500食近い食数では個別の提供が難しくなります。当院では、一度きりたんぽのみをスチームコンベクションオーブンで軟らかく煮てから熱々の野菜とスープを盛り付けています。この方法だと、普段刻み食を食べられている患者さんも、刻みきりたんぽにしたり、野菜のみ刻ん

だりと個別対応が可能となります。

当院はデイケアも開設しており、平日は30名前後のご利用者様がおられます。普段グループホームで過ごしたり、お料理されない方も多いため、きりたんぽをだまこに代えて、お料理教室を開催することもあります。炊いた米を粗くつぶし、丸めてきりたんぽのスープで煮れば完成です。きりたんぽの食感と違って煮崩れしづらく、軟らかく食べられます。きりたんぽとだまこは好みが分かれますが、どちらも楽しくおいしく、喜んで食べていただいています。

当院のご意見箱には「何々が食べたい」と食事に対するご意見を多くいただきます。野菜が多く食べられて嬉しい、味噌ラーメンがおいしいのでまた食べたい等の意見は栄養科スタッフにとってとても励みになります。当院の院長は食事をととても大事にされています。よく私たちに、食事が人を作ると話されます。これからも患者さんに、また食べたい、作ってみたいと思っていただけるようなメニューを開発し、日々の業務に取り組んでいきたいと思っています。

自慢の1品

斎藤 雪

栄養課

●山容病院

所在地：山形県酒田市浜松町1番7号
総病床数：220床（精神病床数220床）
給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年6回
●カラーグラビア掲載頁：p.10

手作りシュウマイに対する思い

当病院の給食は、家庭的な雰囲気を楽しめることをモットーにできるだけ手作りにこだわり、温かみのある食事を開院当初から提供してきました。開院から61年経ち、さらに新築移転から1年半たった今でも、この手作りシュウマイは人気の手作りメニューの1つとなっております。

1つ1つ丁寧に肉を包み、形が不揃いであってもそれが手作りならではの味わいを出し、既製品では味わうことのできない手作り感と味を楽しめます。また、手作りということで患者様との会話もはずみ、給食メニューの紹介、食への興味・関心へとつながっていると思います。実際に患者様より、「上手に作ったね」「手作りだと本当においしいね」「また食べたいです」などと言っていた

だき、好評です。手作りシュウマイは、ただおいしいだけではなく、食材単価も抑えて提供できているところが自慢でもあります。

他の人気メニューリスト

嗜好調査の結果、上位に挙がった人気メニューはカレーライス、変わりご飯、焼きそばの順でした。カレーライスはガラムマサラという香辛料を加えることでより深みのある味わいとなり、患者様に人気のメニューとなっております。変わりご飯は、筍ご飯、山菜おこわ、栗ご飯等、普段の白ご飯より食事が進むようで、こちらも人気のメニューとなっております。また、焼きそばもソースやあんかけなどのバリエーションがあり、人気メニューの1つとなっております。

〈平成29年3月17日（金）夕食〉

[メニュー]

- ・シュウマイ
- ・お浸し（キャベツ）
- ・大根煮（油揚げ・人参）
- ・はっさく
- ・味噌汁（わかめ・じゃが芋）

●手作りシュウマイ（1人分）

材 料	分量(g)	材 料	分量(g)
豚ひき肉	60	清酒	1
玉ねぎ	30	卵	5
生姜	0.8	片栗粉	1.3
塩	0.5	グリーンピース	2
こしょう	0.1	シュウマイの皮	30
醤油	1	つけ醤油	2
上白糖	0.3		

季節メニュー

〈春 お花見御膳〉

：いなり寿司，おにぎり，焼き魚，厚焼き卵，ウインナーソーテ，かぼちゃ煮，いんげんの煮物，いちごのムース，筍汁

お弁当を使用し，お花見気分を味わえるようなメニューとなっております。おにぎりは1つずつ俵型ににぎり，粥食からはおにぎりの代わりにソフト卵寿司を使用しています。また，春の旬である筍を使用し，筍汁を提供しています。

〈夏 麺類（冷やし）〉

：サラダうどん，大根煮，さつま揚げ甘辛煮

暑い夏の時期は，夏バテの食欲減退を防ぐよう，さっぱりとした麺類を提供しています。他にも冷やし中華などは，冷えた麺がツルツルっと喉を通り，食事が進みます。

〈秋 芋煮献立〉

：おにぎり，芋煮，ピーナッツ和え，えびシユウマイ，みかん

山形県特有の料理である芋煮を提供しています。芋煮に限らず，他のメニューも山形県で昔から食

べられているものを大事に引き継いで提供しています。

・おはぎ：おはぎ，含め煮，きゅうり漬，パイナップル，牛乳

軟らかめに調理したおはぎは常食から粥食まで提供し，刻み食からは軟らかおはぎを提供しています。大変人気のメニューで，お彼岸をはじめ年4回提供しています。

〈冬 大黒様〉

：はたはた田楽（茄子），切り干し大根煮，黒豆煮，みかん，納豆汁

大黒様は庄内特有のメニューとなっており，農作の神である大黒様に豊作と子孫繁栄を感謝し，祈る日です。本来食べるメニューを全食事形態とするのは難しいので，まっか大根→切り干し大根，黒豆なます→黒豆煮と，使う食材は同じでありながらも似せたメニューを提供しています。

その他，季節に応じた行事食の提供にも積極的に取り組んでいます。

今後も家庭的な雰囲気を楽しめるようなメニュー開発に取り組み，患者様に満足いただけるよう努力していきたいと思います。

自慢の給食メニュー

伊藤 順子

栄養管理課

●桜ヶ丘病院

所在地：福島県福島市丸字上川原 28-73

総病床数：181床（精神病床数 181床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年4～5回
●カラーグラビア掲載頁：p.11

当院では、入院患者数平均 180 食の食事を提供しております。今年度で病院創立 60 周年を迎える歴史のある桜ヶ丘病院の食事は、患者様にも「おいしい」「食事が楽しみ」と好評を得ています。長い歴史の中で、患者様の声を聴かせていただきながらさまざまな食事メニューを作り上げてきています。

カラーグラビア写真（左）のメニューは、桜の花が満開の4月のある一日のお昼に提供されたメニューです。献立は「ご飯」「鮭マリネ」「じゃが芋とわかめの煮物」「いちご」「大根味噌漬」「牛乳」です。カロリー 709kcal・たんぱく質 30.9g・脂質 10.7g・塩分 3.5g となっています（表 1、2）。この月はお天気もよく、食堂から見える満開の桜を見ながらゆったりと食事をいただく患者様の表情はとてもリラックスされていました。

この日の「鮭マリネ」のメニューは、以前はからあげにした鮭でマリネにしていたましたが、ヘルシーに脂質を減らすために、現在は塩こしょうした鮭を蒸してマリネにしています。その上には新玉ねぎ、セロリ、人参、ピーマンなどのフレッシュ

ユな千切り野菜、オリーブオイルを使用したマリネ液と合わせて調理します。オリーブオイルは悪玉コレステロール値を下げ、老化を遅らせるとともに、高い抗酸化作用があります。また血小板の凝血作用を抑制する働きがあることから動脈硬化予防にもなるほか、カルシウムやミネラルの吸収を高め、骨粗しょう症の予防にもなることから、調理の中でもオリーブオイルは積極的に取り入れています。

塩分の摂取量については「日本人の食事摂取基準 2015 年版」による塩分の摂取量を見直す過程で、濃い味に慣れ親しんできた患者様の塩味をどう工夫していくかを栄養管理課内でもいろいろ検討、工夫しました。同課のスタッフの努力のおかげで、現在は安定して 7.0～8.0g 程度の塩分での食事提供が可能となっています。マリネについても、酢を使用することから酸味を利用して塩分軽減できる工夫で難なくクリアできています。

また、当院では週 1 回、木曜日の昼食を麺メニューに設定しています。カラーグラビア写真（右）は「スパゲッティナポリタン」「白菜となめ

表 1 鮭マリネ (g)

食品名	数量	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	食塩相当量
鮭 切り身	60	80	13.4	2.5	0.1
穀物酢	10	3	0	0	0
砂糖	6.5	25	0	0	0
オリーブ油	5	46	0	5	0
減塩醤油	6	0	0	0	0.5
玉ねぎ（生）	30	12	0.3	0	0
青ピーマン（生）	10	2	0.1	0	0
人参（皮付き、生）	15	6	0.1	0	0
セロリ	8	1	0.1	0	0
合 計	150	175	14	7.5	0.6

表2 ジャが芋とわかめの煮物 (g)

食品名	数量	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	食塩相当量
ポテト乱切り	60	50	0.9	0.1	0
乾燥わかめ(素干し)	1	1	0.1	0	0.2
焼き竹輪(半月スライス)	10	12	1.2	0.2	0.2
和風だし	0.5	0	0	0	0
酒	2	2	0	0	0
砂糖	2.5	10	1	0	0
減塩醤油	4	0	0	0	0.3
塩	0.3	0	0	0	0
みりん(本みりん)	2	5	0	0	0
合 計	82.3	80	3.2	0.3	0.7

表3 スパゲッティナポリタン (g)

食品名	数量	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	食塩相当量
スパゲッティ・冷凍	180	268	9.4	1.6	0.7
玉ねぎ(生)	25	9	0.3	0	0
おろしにんにく	0.6	1	0	0	0
ケチャップ3K	40	60	0.9	0	1
トマト加工品(ピューレー)	12	5	0.2	0	0
オリーブ油	5	46	0	5	0
無塩バター	3	23	0	2.5	0
ベーコン1.5cmカット	30	122	3.9	11.7	0.6
玉ねぎ(生)	50	19	0.5	0.1	0
ピーマンスライス	20	4	0.2	0	0
マッシュルーム(水煮缶詰)	10	1	0.3	0	0.1
合 計	375.6	558	15.7	20.9	2.4

表4 白菜となめたけの和え物 (g)

食品名	数量	エネルギー (kcal)	たんぱく質	脂質	食塩相当量
白菜(生)	100	14	0.8	0.1	0
なめたけ	20	8	0.7	0.1	0.9
生姜	0.5	0	0	0	0
合 計	120.5	22	1.5	0.2	0.9

たけの和え物」「手作りコーヒーゼリー」「牛乳」を組み合わせたメニューです。カロリー 789kcal・たんぱく質 28.9g・脂質 22g・塩分 2.5g となっております(表3, 4)。麺の日はラーメンやうどん、パスタなどのメニューを展開し、患者様は毎週掲示される献立表をととても楽しみにされています。患者様の食事に対するご意見を重視し評価する毎日が、患者様の満足度を高める食事提供の基本的なニーズと心得ています。長期に至る入院患者様はもとより、短期入院であっても食事は最大

の楽しみです。患者様の入院中の期待に応えられるよう、そして心身共に健康になれるようお願いしながら、患者様の栄養管理にスタッフ一同取り組んでいます。

最後に、医食同源という通り、食事をとても大切にしてきた桜ヶ丘病院。名誉理事長先生、院長先生におかれては、患者様を大事に大事にされています。食事提供にも歴史が垣間見える、桜ヶ丘病院らしさを演出できるような病院給食を提供してまいりたいと思います。

郷土料理の旅 みんなが喜ぶ、あさりたっぷり深川めし

植木 高子

栄養課

●下館病院

所在地：茨城県筑西市野殿 1131

総病床数：180床（精神病床数 180床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年8回
●カラーグラビア掲載頁：p.11

当院の給食は直営で、「患者様が喜ぶ食事とは？」を第一に考え献立作成を行っており、入院中の患者様からリクエストメニューを受け付けたりもしています。しかし、ここ2年ほどマンネリ化の傾向にあり、新鮮さを取り戻すために思いついたのが、日本の郷土料理を献立に取り入れることでした。

それは、私たちが各地の研修会や旅行で食べたおいしい各地の郷土料理を、患者様にも食べていただきたいという発想から生まれたもので、日本地図を用意し、給食の献立に入れられそうな郷土料理をインターネットで検索して、献立に取り入れた県には色を塗るようにしています（写真）。

今では、当院の郷土料理用の日本地図もだいぶ色が塗られて華やかになってきました（以下を参照）。



写真 郷土料理メニュー用の日本地図

- ・北海道「ちゃんちゃん焼き」
- ・青森県「せんべい汁」
- ・茨城県「けんちんそば」
- ・栃木県「しもつかれ」
- ・東京都「深川めし」
- ・山梨県「ほうとう」
- ・岐阜県「鶏ちゃん焼き」
- ・長崎県「ちゃんぽん」
- ・大分県「とり天」
- ・宮崎県「チキン南蛮」
- ・沖縄県「タコライス」

・・・等々

今回は、とくに人気のある深川めしをご紹介します。

「深川めし」で調べると、炊き込むものや、ご飯にかけて食べるものなどいろいろな作り方がありますが、当院では混ぜご飯風に作っています。

〈材料（1人分）〉

米 95g, あさりむき身 30g, ごぼう 10g, 人参 10g, 生姜 1g, グリンピース 5g, しょうゆ 3g, 酒 2g, 砂糖 1g, だし汁, 油

〈作り方〉

- ①ごぼうはさがき、人参、生姜は千切りにします。
- ②あさり、ごぼう、人参、生姜を油で炒め、調味料とだし汁で煮ます。

③炊き上がったご飯に②を混ぜ、器に盛りグリーンピースをちらします。

入院中の患者様の楽しみは食べることだと思います。長期入院になればなるほど、社会との関わりがなくなってきました。病院の食事に飽きてしまうこともあります。そうならないためにも、給食を通して社会への関心をもち続けられる

ように、各地域の郷土料理を提供し、日本中を旅しているような気持ちになっていただけたら幸いです。

「今日は青森に行ってきたよ」「明日は沖縄かー！」「給食おいしかったなー（笑）」と楽しい会話が患者様から聞けるような給食作りを心がけていると思っています。

〈医療事故調査制度〉

～発生した死亡事故を「医療事故調査・支援センターへ報告すべきか否か」の判断に迷った時～

医療事故調査制度では、「提供した医療に起因し、又は起因すると疑われる予期せぬ死亡事故」が発生した場合、医療事故調査・支援センター（一般社団法人 日本医療安全調査機構）に報告したうえ、院内で医療事故調査を実施して原因を明らかにし、遺族に説明することと定められています。

発生した医療事故が「報告すべきか否か」は当該医療機関の管理者が判断することになりますが、報告すべき事案であるかの判断が難しい場合は、医療事故調査・支援団体である日精協にご相談ください。

※日精協 医療事故調査制度の支援相談（当協会の保険加入の有無にかかわらずご相談ください）

日精協ホームページ ⇒ 会員専用ページにログイン（ユーザー名とパスワードが必要です）

⇒ 各種書式 ⇒ 医療事故調査制度の届出書式（日精協版）

⇒ 「予期せぬ死亡事故発生連絡書」にご記入のうえ、ご相談ください。

日精協事務局（医療安全委員会 担当者宛）TEL：03-5232-3311 FAX：03-5232-3309

メールアドレス：jikocho@nisseikyo.or.jp

*日精協ホームページから会員専用ページにログインする際の「ユーザー名」「パスワード」がわからない場合も、日精協事務局へお問い合わせください。

れんこんたっぷり健康レシピ

池田 靖子

栄養課

●土浦厚生病院

所在地：茨城県土浦市東若松町 3969
 総病床数：280床（精神病床数 280床）
 給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：11月～2月／月2回（カレー）
 ●カラーグラビア掲載頁：p.11

はじめに

私の勤務する医療法人霞水会土浦厚生病院は、茨城県南部の人口約14万人の土浦市に位置し、東京から特急で約1時間、JR土浦駅からバスで15分の市街地にあります。霞ヶ浦や筑波山、晴れた日には富士山を見渡すことができる自然豊かな環境の中にあります。

病院の概要

当院は昭和36年に開院し、昨年創立55周年を迎えました。病床数280床（精神科急性期治療病棟40床・精神療養病棟240床）、社会復帰施設として大規模デイケア・作業療法施設・デイナイトケア施設・グループホーム・訪問看護ステーションを併設のほか、介護老人保健施設シルバーケアがあります。

栄養課の概要

2002年の入院棟新築を機に、県内初の新調理システム（IH加熱カート・クックチルシステム）、新調理機器といわれるスチームコンベクションオープン・ブラストチラーなど新厨房設備を導入し、給食業務も直営から委託へ切り替え、一新スタートしました。

おすすめご当地メニュー

昭和4年、当時世界最大級のドイツの巨大飛行船ツェッペリン伯号が世界一周飛行の途中、土浦に飛来した際に、飛行船の乗組員に地元産の食材を使ったカレーを振る舞って歓迎したという歴史があります。土浦市では毎年カレーフェスティバルが開催され、カレーによるまちづくりを全国に発信しています。

当院のおすすめメニューは、土浦とは切っても

切れない仲であるカレーにちなんだ「冬季限定れんこんカレー」と、生産量日本一を誇るれんこんを使用した「れんこんサラダ」「れんこんポタージュ」です。

●食材 point 〈れんこん〉

- ・シャキシャキとした歯応えと噛み応えがあり、満足感が得られる。
- ・味にクセがなく、主菜を選ばない万能副菜。
- ・食物繊維とビタミンCを豊富に含んでおり、便秘予防にもよい。

●メニュー point

- ・カレーは定番のじゃが芋を里芋に代えることで煮崩れを防ぎ、甘味を引き出す。
- ・2種類のカレールウで辛味とコクをプラスする。
- ・サラダはドレッシングの種類を変えてバリエーションを広げることで、通年献立に取り入れることができる。
- ・ポタージュは生クリームをスキムミルクに代えることで脂質が抑えられ、治療食の患者様にも提供できる。

〈冬季限定れんこんカレーレシピ〉

〔材料〕

- ・精白米……………90g
- ・れんこん……………30g
- ・里芋……………30g
- ・玉ねぎ……………40g
- ・豚こま肉……………40g
- ・人参……………20g
- ・油……………2g

- ・カレールウ（2種類）……各 10g
- ・飾り用れんこんスライス …… 3枚
- ・揚げ油 …………… 適量

[作り方]

〈下処理〉

- ① れんこんは 1 cm の薄切りにし、1/4 にカットする。里芋は皮をむき、1/4 にカットする（冷凍の場合は 1/2）。玉ねぎは 1 cm の薄切り、人参は厚さ 5 mm ぐらいのいちょう切りにする。
- ② 豚肉は 3 ～ 4 cm に切り、塩、こしょうで下味をつける。

〈調理〉

- ① ホテルパンにれんこんと里芋を並べ、スチームモード（100℃）で 40 分加熱する。玉ねぎ・人参は油をからませ、コンビモード（140℃）で 20 分加熱する。
- ② 下味をつけた豚肉を穴空きのホテルパンに並べ、スチームモード（100℃）で 20 分加熱する。
- ③ 鍋に分量の水を入れて沸騰させ、カレールウを溶きカレーソースを作る。
- ④ ホテルパンに①②を入れて混ぜ、上から③のカレーソースを流し入れて蓋をし、コンビモード（140℃）で 60 分加熱する。
- ⑤ ④をプラストチラーにかけ、急速冷却してチルド庫で保管する。
- ⑥ 当日、スチームコンベクションで再加熱する。

〈れんこんサラダ〉

[材料]

- ・れんこん …………… 40g
- ・水菜 …………… 30g
- ・かにかま …………… 10g
- ・コーン …………… 5g
- ・ノンオイルドレッシング … 10g

[作り方]

〈下処理・調理〉

- ① れんこんは薄切りにスライスし、1/4 にカットして酢水に漬ける。かにかまは細く裂き、水菜は 4 cm にカットして水にさらす。
- ② ホテルパンにれんこんを入れ、スチームコンベクションのスチームモード（100℃）で 40 ～ 50 分加熱する。かにかまはスチーム

モード（100℃）で 10 分加熱する。

- ③ ②をプラストチラーにかけて急速冷却し、チルド保管する。

[当日の提供法]

チルド保存していたれんこんとかにかま、コーン、水菜を合わせ、ノンオイルドレッシングで和える。

〈れんこんポタージュ〉

[材料]

- ・れんこん …………… 30g
- ・じゃが芋 …………… 20g
- ・塩 …………… 少々
- ・コンソメ …………… 小 1

[作り方]

- ① れんこんとじゃが芋は乱切りにし、下茹でする。
- ② 水・コンソメで①が軟らかくなるまで煮る。
- ③ スキムミルクと②をミキサーにかけ、ポタージュ状にする。
- ④ ③を裏ごししてなめらかにする。

おわりに

クックチル方式はすべてが手さぐり状態で、献立作成から食材の発注、調理、保存方法などすべてが大幅に変わり、また従来の献立でもまったく別の仕上がりになることも多々あったため、数えきれない失敗と時間を費やしてきました。それでも、栄養士から調理師へ伝える話術、調理機器を扱う知識や技術、調理したものをおいしく盛り付ける工夫など、さまざまな問題を経てスタッフ間の連携がとれるようになり、現在では安定した食事の提供ができるようになりました。

今後も地元の食材を取り入れ新メニューを開拓し、患者様に喜んでいただけるおいしい病院給食が提供できるよう、日々努めていきたいと思いをします。

〈当病院スタッフ〉

管理栄養士 3 名、栄養事務 1 名

〈給食委託管理スタッフ〉

管理栄養士 1 名、栄養士 3 名、調理師 5 名、調理補助員 9 名

手作り煮込みハンバーグ

瀬口 妙子 杉浦 葵

栄養科

●恩方病院

所在地：東京都八王子市西寺方町 105
 総病床数：470 床（精神病床数 385 床）
 給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年6回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.12

ハンバーグはたっぷりのお肉が容易に食べられ、子どもからお年寄りまで最も好まれる定番メニューでしょう。恩方病院でも患者様と職員のリクエスト上位にランクされています。今回は、当院の人気メニュー“手作り煮込みハンバーグ”をご紹介します。

病院の給食は冷凍食品に頼りがちです。1日に提供する食事の量を考えるとやむを得ないかもしれませんが、とくにハンバーグは、肉を中心とした食材確保、カット、捏ねる、成型、焼くという複数の工程を必要とし、かつそれぞれの工程は手間がかかります。材料費も他のメニューに比べてコスト高になります。ところが、冷凍食品は塩分や油脂分が高く、味、風味、食感などが損われ、せっかくのハンバーグがおいしくないということになります。やはり、手作りのものにはかないません。

精神障害の方は、普段は自炊することが少なく、お店で買ってきたもので食事を済ませることが多い印象があります。また、他の身体系に比べて、入院期間が長くなりがちです。そして、退院後も残念ながら入院前と同様な食生活スタイルになってしまいがちです。「入院中の患者様に少しでもポジティブな気持ちになってもらえるよう、手の込んだ本格的なおいしい食事を食べてもらいたい!」という院長の熱い思いに応えるべく、“手作り煮込みハンバーグ”は考案されました。

こだわり1.「肉—玉ねぎ—肉」

ハンバーグの生地に入れる玉ねぎは水分がなくなり餡色になるまで炒め、甘味を引き出します。炒め玉ねぎと肉と一緒に練ることでハンバーグに軟らかさと旨みがでてきます。使うひき肉は牛肉と豚肉の合挽き肉です。牛肉のみよりも、合挽き肉のハンバーグのほうが軟らかくふんわりと出来上がります。

こだわり2.「ヘルシー」

おいしさとヘルシーさを兼ね備えたハンバーグにするため、ハンバーグの生地によく水切りした木綿豆腐を混ぜ込んでいます。豆腐の水切りが不十分だと、しっかりとした食感のない、ぐちゃぐちゃとしたハンバーグになってしまいますので、前日からしっかりと水を切ります。

こだわり3.「衛生的に成型」

一番に頭を悩ませるのが、「どうやって衛生的に、かつ全個を同じ大きさに成型するか」ということです。当院の昼食は患者様と職員合わせて約600食提供しています。材料を捏ねる時や成型する時に、手の温度によって生地の温度が上昇してしまうと、食中毒の原因となる菌が繁殖する危険性があります。ハンバーグの生地は全重量で約40kgにもなり、それを捏ねる作業は重労働です。そのため、素早く成型し、衛生的に調理する流れを栄養士と調理師で検討し、ハンバーグ種の成型はディッシャーを使用しています。これにより均等に生地を分割でき、必要以上に手で触れること

が避けられます。そして中心温度をしっかり上げるために、焼くだけではなくデミグラスソースで煮込んでいます。

こだわり4.「デミグラスソース」

ハンバーグの最高の引き立て役はデミグラスソースでしょう。これにはトマトソースをブレンドします。トマトの酸味と甘みで深みのある味となり、塩分を下げるができます。さらに赤ワインを加えることによりコクとまろやかさが出て、塩分の低いソースでもおいしく食べられるように工夫しています。デミグラスソースはハンバーグにたっぷりかけます。

こだわり5.「付け合わせサラダ」

野菜類は、患者様においしく食べていただくために、日頃から地元産の新鮮な野菜を仕入れるようにしています。栄養価も高く、地産地消にも貢献することができます。

こだわり6.「試食」

新しいメニューを提供する前には必ず試作をします。机上だけではわからないことがたくさんあります。メニューのイメージと異なるものが提供され、患者様や職員さんをガッカリさせてしまうことは避けたいものです。“手作り煮込みハン

バーグ”では、肉や玉ねぎや豆腐の配合はもとより、ソースも数種類試作しました。

こだわり7.「盛り付け」

試作段階で「滞りない調理」「衛生」「味」などはもとより、「見た目」にも問題がないよう盛り付けも何パターンか試し、どれが一番きれいでおいしそうに見えるかを検討します。盛り付け見本を作り、それと同じ作業を徹底します。

こうしてさまざまな試行錯誤を重ねて完成された“手作り煮込みハンバーグ”は患者様に大好評です。栄養指導で病棟に入ると、「お肉の味がしっかりしていた」「ファミレスよりおいしかった」「お母さんが作るハンバーグと同じ味」「手作り料理が食べられて嬉しい」「今までの給食の中で一番おいしかった」「ごちそうさまでした」など嬉しい感想が聞け、厨房内の調理師にその評価を報告すると、皆が思わずガッツポーズをしました。

このように、患者様からお褒めの言葉をいただくとうれしいと感じます。また、患者様がしっかり食事を食べて元気になって退院されるのを経験できるのも、病院で働く栄養士の醍醐味です。これからも患者様に「おいしい」と言ってもらえる食事を考案し、提供していきたいと思えます。

築地で仕入れた“お得なたらこ”を用いたスパゲッティ

福原 克至

栄養部

●神経科土田病院

所在地：東京都台東区上野桜木 1-12-12

総病床数：85床（精神病床数 85床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年6～8回
●カラーグラビア掲載頁：p.12

いつもお世話になっております。神経科土田病院 管理栄養士の福原です。

まずは、当院の人気メニューのリストをご紹介します。

①チキングラタン

小麦粉を炒めてベシャメルソースから作っています。窒息予防のために軟らかめに茹でた細型のマカロニと鶏肉・玉ねぎ・マッシュルームを加えてよく混ぜます。器に盛り付けたあと、パン粉とピザチーズをのせ、焼き色がつくまで加熱します。

②カレーライス

こちらも人気メニューの定番です。グラタン同様に小麦粉を炒めてカレー粉とルウで味付けしています。そして秘密の隠し調味料で味をととのえます。大量調理の場合、じゃが芋が崩れやすくなるため、当院では少し大きめにカットしています。コクを出すために、お肉は豚バラのブロックを用いています。当院のカレーは最近はやりのサラッとしているタイプではなく、昔ながらの懐かしいようなドロツとしたカレーです。

③鶏のからあげ

こちらも定番の人気メニューですが、当院ではチーフこだわりの二度揚げをしています。調理法は秘密のため詳しく記載はできませんが、片栗粉の付け方も工夫しております。衣はサク

っと、中身はジューシーに仕上がっています。

④豚汁

汁物では一番人気です。豚肉・馬鈴薯・大根・人参・ごぼう・長ねぎ・こんにゃくの7種の具が入っています。具沢山なので、これだけでも立派なおかずになります。

⑤味噌ラーメン

スープは豚骨からだしをとり、厳選された赤味噌を用いています。近所の製麺所から仕入れた中華麺に、豚挽き肉・わかめ・もやし・コーン・なると・白髪ねぎをトッピングした具沢山ラーメンです。

⑥たらこスパゲッティ

当院では唯一の和風パスタです。スパゲッティの中ではミートソース派と二分しますが、こちらも人気のメニューです。

当院では嗜好調査の結果、毎週火曜日と木曜日の昼食に麺料理を提供しています。麺料理が週に2回あるのは当院の食事の特色でもあります。今回は前述の人気メニューの中から、麺料理で彩りのよい“たらこスパゲッティ”を紹介させていただきます。

まず、スパゲッティはバリラ社のNo.5を使っています。標準的な1.7mmの太さです。病院の性質上、フォークはリスクが伴いますので、お箸でも食べやすいように半分に折って茹でています。

そして、メイン食材の“たらこ”は築地の魚屋さんから仕入れています。インターネット通販で時々、サイズが揃っていない・傷がついている等の“訳あり品”のようなお得な食品がありますが、当院で使用しているたらこも“つぶれたらこ”“切たらこ”と呼ばれるお得な商品です。築地市場も移転の話等がありますが、お付き合いのある魚屋さんで確保してもらっています。

たらこのほぐし方はさまざまあるとは思いますが、当院ではオープンで焼いた後にフードプロセッサーで細かくしています。また、たらこは仕入れのタイミングで塩分が異なるものがあり、毎回チーフが加減をしながら料理の塩分の調整をして

います。

盛り付けは彩りよく、刻みのりと大葉の千切りをトッピングします。

副菜は、今回はフレンチサラダです。主菜にはほとんど野菜が使われていないため、少しでも野菜を多くとっていただくために、茹でキャベツを中心としたサラダです。フレンチサラダの他にも同様の理由で、温野菜サラダも組み合わせとしては多く用います。

季節のフルーツ（今回はデコポン）と牛乳をお盆にのせて、今日のメニューの完成です。

どうぞ、ごゆっくりお召し上がりください。

人気メニューのナポリタン

関 俊也

栄養科

● 柏崎厚生病院

所在地：新潟県柏崎市大字茨目字二ツ池 2071-1
 総病床数：300 床（精神病床数 240 床）
 給食委託：委託していない

● 応募メニュー提供頻度：年12回
 ● カラーグラビア掲載頁：p.12

〈献立内容〉

- ・ ナポリタン
- ・ フレンチサラダ
- ・ グレープフルーツ
- ・ コーヒー牛乳 計 721kcal

患者様と話をしていると、入院中の一番の楽しみは給食だという答えが多く返ってきます。精神科の閉鎖病棟で入院されている患者様にとっては、1日3食の何気ない給食がとても大きなイベントなのでしょう。環境は違いますが、私も学校の給食がとても楽しみだったことを思い出します。その毎日の何気ない給食を充実させることが、患者様の疾患の改善や生活の質の向上につながると考え、日々の給食業務に励んでいます。

その給食の中で人気を博しているのが麺料理です。当院では、うどんやそば、焼きそば等の麺を使った料理を毎週土曜の昼食時に提供しています。給食の主食は基本的に白米なので（週に2回は朝食に食パンが提供されます）、麺を使った料理を提供すると、患者様は非常に喜んでくださいます。その日の残食量の少なさからも、麺料理がいかに好まれているのかを実感できます。うどんやそば、焼きそば等の定番の麺料理の他に、夏には冷し中華、冬にはラーメン等、季節感のあるさまざまな麺料理を提供していますが、その中でもとくに人気なのが、この「ナポリタン」です（カラーグラビア写真・左）。

ナポリタンの調理過程を説明すると、まず大型の回転釜でベーコンを炒めてコクを出し、そこに玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームを加えて一気に炒めます。短時間で調理することで、野菜本来の食感を保ちつつ、栄養成分の損失も少ない料理を提供することができます。麺料理は野菜の摂取量が少なくなってしまうがちですが、意識して野菜を多めに使用することでナポリタンのボリュームも増し、患者様の満足にもつながっています。数百人分の大量の食材を1つの大釜で調理するので、食材の旨みが存分に引き出され、とてもおいしい料理に仕上がります。味付けはケチャップと塩こしょうに加え、コンソメを少量入れます。コンソメを加えることで洋風のコクがプラスされ、より味に奥行きがでます。また、副菜としてサラダを付け加えることで、全体的な野菜摂取量を増加させるとともに、献立全体の彩りも鮮やかになります。

調理に使用する野菜は基本的に生野菜を使用しており、今回紹介した献立もほぼ生野菜を使用しています。しかし、食材の旬や生産状況は日々変動しており、単価や入荷状況等を考慮すると、生野菜の使用が難しい場合もあります。その場合は生野菜にこだわることなく、冷凍野菜もうまく取り入れながら、食材が偏らないように配慮しつつ調理をしています。野菜の使用量は1日約350gを目標としており、朝昼夕と同じ食材を使うことは避け、1日を通してさまざまな食材を味わうことができますよう工夫をしています。

また、調理の際には栄養バランスだけでなく、

料理の見た目にも気を配っています。食事を摂取する場合は、まず視覚から料理の情報を得ます。見た目からおいしさが伝わらなければ、食欲も半減してしまうでしょう。患者様の中には、体力の衰えとともに食欲が衰退している方もいらっしゃいます。そういった患者様が積極的に箸をつけてみたくなるような、彩り豊かな給食を提供するように心がけています。今回の献立であれば、ナポリタンの赤色、フレンチサラダの緑色、グレープフルーツの黄色、コーヒー牛乳の茶色とさまざまな色合いを意識しています。グレープフルーツは鮮やかな真黄色をイメージしていましたが、カットしてみるとピンクグレープフルーツだった点が

残念でした…。

しかし、すべての患者様がこのような麺料理を摂取できるわけではありません。麺はむせやすいので、咀嚼機能や嚥下機能の低下した患者様には不向き場合があります。そういった患者様にはハンバーグを用意しました（カラーグラビア写真・右）。ナポリタンで使用したケチャップソースをハンバーグにかけることで、ナポリタンと同じような風味を楽しむことができます。

今後も工夫を凝らしながら、多くの患者様に喜んでいただける質の高い献立を提供したいと思います。

ご当地メニューを取り入れた献立

桑名 美和

診療技術部栄養科

●松原病院

所在地：福井県福井市文京 2-9-1

総病床数：260床（精神病床数 260床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年4回
●カラーグラビア掲載頁：p.13

私たち福井県民にとって、ソースカツ丼はとて
もなじみのあるメニューです。福井県民なら誰も
が食べたことがあるといっても過言ではないでし
ょう。最近では、ご当地グルメとしてTVなど
でも取り上げられており、全国的に有名となってい
ます。

福井でカツ丼を注文すると、このソースカツ丼
が普通に出てきます。卵でとじた物は、「卵とじ
カツ丼」と注文しなければ出てきません。ソース
カツ丼はご飯の上にソースまみれのカツがドカン
とのっているのです。一見すると温かいご飯に
ソースをつけた（または浸した）カツをのせた
だけのシンプルなものですが、甘みと酸味が醸し
出すまろやかな口当りは実に奥が深く、老若男女
から愛されています。

カツは主に豚ヒレ肉を使用します。福井県の
ブランド肉「ふくいポーク」は安全な飼料と徹底し
た衛生管理の下で育てられており、良質のたんぱ
く質、ビタミンB₁が豊富で栄養価が高いです。
また、その肉質はしまりがよいうえ、軟らかでキ
メが細かく、風味がよいのが特徴です。カツにし
ても軟らかく、高齢者でも食べられるため、当院
では喜ばれるメニューとなっています。年に2回
行う嗜好調査（表1）においても毎年上位にラン
キングされています。

現在、65歳以上の11%がフレイルといわれて
います。高齢者はたんぱく合成効率が低下するた
め、骨格筋量を維持するために、若年者と比較し

表1 給食メニューの嗜好調査結果

	平成27年	平成28年
1	お刺身	ソースカツ丼
2	ソースカツ丼	オムライス
3	カレーライス	カレーライス
4	天ぷら	お好み焼き
5	からあげ	キッシュ

てより多くのたんぱく質を摂取する必要があります。
フレイル予防にはたんぱく質、ビタミンを含
む食事をとることが必要ですが、ソースカツ丼は
ふくいポークを使用しており、良質のたんぱく質、
ビタミンを摂取することができます（表2）。高
齢者にも人気のメニューのソースカツ丼はフレ
イル防止に有効といえます。

お米は福井県産のコシヒカリを使用しています。
コシヒカリは福井県農業試験場で開発された品種
で、「越（こし）の国に光り輝く」という意味か
ら「コシヒカリ」と名付けられました。炊き上
がりはふっくらしており光沢も十分で、食べる
とモチモチとした粘りがあり、噛むほどに甘み
が出てきます。このコシヒカリのご飯とソース
の相性がとてもよいのです。

副食は福井産の越のルビー（トマト）のサ
ラダ、角麩の辛子酢味噌和え、NPO法人こ
ころファームで穫れた小松菜と、福井の油
揚げを使用した煮浸しです。

表2 ソースカツ丼の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)
430	15.4	6.0	74.5	16	1.5	1	0.57	0.12	0

野菜の旨みたっぷり，みんな大好きドライカレー

石田 雅子

栄養科

●飯田病院

所在地：長野県飯田市大通 1-15

総病床数：452 床（精神病床数 240 床）

給食委託：一部委託

●応募メニュー提供頻度：年8回
●カラーグラビア掲載頁：p.13

誰もが大好きな料理の代表格であるカレーは、それぞれの家庭やお店によっても味が異なり、特徴があります。

今回は洋食店顔負けの、当院で一番人気の「ドライカレー」を紹介します。大量調理ならではの、20kg 以上の玉ねぎを丁寧に飴色になるまで炒めた中に、人参、干し椎茸、挽き肉を入れ、じっくり煮込んだカレーです。本格的な香辛料はあまり使用せず、野菜本来の甘味を十分引き出した、どちらかというと昔懐かしい洋食屋さんのカレーと家庭の味をミックスしたような、そんな心まで温かくなる味わいです。とくに精神障害をもっている方は、食事が不規則になったり偏っておられる方も多いので、できるだけバランスよく、またおいしく召し上がっていただけるように配慮をしています。

長野県は野菜王国といわれ、男女とも野菜の摂取量が1位です。セロリ、レタス、加工用トマトが全国シェア1位、白菜、アスパラガスが2位、長芋が3位。また、えのき茸、ぶなしめじ、なめこも全国シェア1位など、新鮮な野菜が年間を通じて豊富に手に入ります。

一方、塩分摂取量は他県より多く課題となっていますが、旬の野菜を料理に取り入れることは、味が濃密で旨みがあるうえ、香りも良いので調味料が少なく済み、減塩の近道にもなります。当院では冷凍野菜はほとんど使用せず、できるだけ地元野菜を使用し、1日 350～400g とることを目指して献立を立てています。地元野菜は虫がい

表 ドライカレーの材料と分量(1人分)

材 料	分量 (g)
牛豚合挽き肉	70
にんにく	0.2
生姜	2
サラダ油	2
玉ねぎ	100
人参	6
干し椎茸	0.5
カレー粉	0.8
トマトピューレ	5
ケチャップ	6
コンソメ	1.7
中濃ソース	4.8
塩	0.5
こしょう	0.2
ローリエ	0.02
レーズン	0.3

たり虫食いがあることも多く、調理には非常に手間がかかりますが、新鮮で安全な野菜を選んでいきます。ドライカレーの献立でも、ドライカレーの中に 140g、他にサラダとして 40g の野菜を使用しています。ドライカレーの献立の日が残食がほとんどありません。患者さんたちがとても喜んでおいしそうに召し上がってくださる姿や、また食べたいというご意見をうかがうと、手間のかかる苦労も忘れて、やりがいや喜びを感じています。

「食は人の天なり」とは吉田兼好の『徒然草』に書かれている言葉です。もともとなったのは海に向こうの『帝範』という古い書で、食は人々の命をつなぐ最も大切なものという意味です。古来より、食がいかに大切かということは国や場所を問わずに伝承され続けています。しかし最近、食べ物とは食物ではなく、「食品」が多い時代となりま

した。「食品」とは工場で作られている工業製品ということになります。そのような食品ばかりでは、人の命をつなぐものとしては寂しい限りです。

今後も患者さんたちの健康のため、食べる喜びが生きる力につながるようなお食事を提供できるよう、一層努力していきます。

平成28年度日精協会員名簿の変更

「平成28年度日精協会員名簿」につきまして、変更がございました。
以下のとおり変更いたします。

p.43	08-15	下館病院	管理者	(旧) <u>藤嶋敏一</u>	→	(新) <u>新井礼子</u>
p.59	12-19	総武病院	管理者	(旧) <u>佐藤譲二</u>	→	(新) <u>樋口英二郎</u>
p.61	12-41	南八街病院	管理者	(旧) <u>呉 太善</u>	→	(新) <u>馬場謙一</u>
p.71	13-54	山田病院	法人区分	(旧) <u>医療法人社団</u>	→	(新) <u>特別医療法人社団</u>
			法人名	(旧) <u>医療法人社団研精会</u>	→	(新) <u>特別医療法人社団研精会</u>
p.71	13-54	山田病院	法人区分	(旧) <u>特別医療法人社団</u>	→	(新) <u>特定医療法人社団</u>
			法人名	(旧) <u>特別医療法人社団研精会</u>	→	(新) <u>特定医療法人社団研精会</u>
p.91	20-10	城西病院	管理者	(旧) <u>三村芳和</u>	→	(新) <u>高 昌星</u>
p.107	24-08	北勢病院	管理者	(旧) <u>川上正輝</u>	→	(新) <u>山田嘉昭</u>
p.108	25-02	セフィロト病院	管理者	(旧) <u>畑下嘉之</u>	→	(新) <u>松岡俊樹</u>
p.145	36-18	藍里病院	管理者	(旧) <u>久保一弘</u>	→	(新) <u>元木洋介</u>
p.164	40-55	疋田病院	管理者	(旧) <u>疋田好太郎</u>	→	(新) <u>宮崎宏之</u>
p.178	43-23	桜が丘病院	管理者	(旧) <u>赤木健利</u>	→	(新) <u>小林幹穂</u>

聖十字病院の自慢飯 —ドライカレー・鯖の味噌煮

湯原 康予

診療部

●聖十字病院

所在地：岐阜県土岐市泉町久尻 2431-160
 総病床数：288 床（精神病床数 288 床）
 給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年11回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.13

当院では人気メニューが多数あります。今回は、その中でもとくに人気のある「ドライカレー」と「鯖の味噌煮」を紹介します。

ドライじゃないけどドライカレー

人気のドライカレーは多くの患者様、職員の皆様から親しまれています。なぜドライカレーなのにドライじゃないのか・・・現在の献立に至る秘話がありました。

20年前、当時の栄養士は「ドライカレー」という名の通り、カレーピラフのような「ドライ」カレーを作るつもりでした。しかし、実際に調理をしてみると思い描いていたようなカレーにはならず、ドロツとしたカレーが出来てしまいました。恐る恐る「ドロツとドライカレー」を提供したところ、意外にも「おいしい」という声をいただき

ました。その日から「ドライカレー」という名でこのカレーの食事提供が始まりました。そんななか、新入職の医師より「このドライカレーは天下一品だ」というお褒めの言葉をいただきました。その言葉をいただいたことで、何気なく提供していたドライカレーに自信をもつことができました。失敗から生まれたドライカレーですが、現在は患者様や職員の方から「ドライカレーを食べたい」という声を多くいただいております、月に1回の頻度で献立に取り入れています。

鯖の味噌煮

当院では煮魚のメニューが大変人気があります。中でも人気の鯖の味噌煮について紹介します。

鯖の味噌煮は、東海地方らしく赤味噌で煮ています。赤味噌を使用しているため出来上がりは真

表 「ドライカレー」と「鯖の味噌煮」の材料（1人分）

〈ドライカレー〉	〈鯖の味噌煮〉
ご飯 180g	鯖 一切れ(80g)
豚挽き肉 30g	赤味噌 8g
鶏挽き肉 20g	濃口醤油 2g
玉ねぎ 50g	ざらめ 4g
人参 10g	酒 2g
にんにく 2g	みりん 2g
ケチャップ 10g	
カレールウ 15g	

っ黒で、一見なんの魚なのか見分けがつかないのですが、鯖に味噌味が染みてご飯の進む一品となっています。アンケート項目の1つとして食事でおしかったメニューの調査を行いました。その中で「煮魚がおしかった」「鯖の味噌煮がおしかった」という声を多くいただきます。とくに印象的だったのは「魚料理は嫌いだったけど、ここの鯖の味噌煮は食べられたよ。本当においしいね。作り方を教えてもらえない？家でも作りたい」と言っていたことです。嫌いな魚が

食べられただけではなく、退院後の食事の1つに当院の料理を取り入れていただけることがとても嬉しかったです。当院では、希望者にはレシピをお渡しし、退院後の食事に取り入れていただいています。

今回の執筆を通して、当院の献立について振り返ることができました。食事をされる皆様の声に耳を傾け、献立へ反映していきたいと思います。また、成功を信じ、新しい献立に挑戦していきたいと思います。

〈Q&Aコーナーのお知らせ〉

総合情報委員会

会員よりお寄せいただいたご質問は、日本精神科病院協会の担当委員会より回答をお戻ししておりますが、その中から会員の参考になるものを選定し、日精協誌Q&Aコーナーに掲載しております。なお、掲載の採否につきましては総合情報委員会において決定し、質問者名は原則として掲載いたしません。

彩り野菜たっぷりビビンバ丼

杉原貴美恵

栄養科

●伊豆函南病院

所在地：静岡県田方郡函南町平井 1694
 総病床数：267床（精神病床数 267床）
 給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年4回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.15

近年、精神疾患患者は抗精神病薬の発展により、日常生活は良好に維持されるようになりました。しかし、一方で統合失調症入院患者は、一般成人より低体重、低栄養だと示唆されました。それを改善するため、多職種のチーム医療により努力しています。

管理栄養士の役割として、栄養管理、栄養指導、食の安全管理などがありますが、当病院の栄養科は【給食を完食していただく】をコンセプトに、栄養科スタッフ全員が一丸となって日々努力しています。とくに献立作成には力を入れています。サイクルメニューにはせずに、変化に富み、季節を給食で感じてもらい、何よりも給食を楽しみにしていただきたい。そして、給食に興味をもっていただけるように心がけています。

とくに好まれているメニューは丼物です。鉄火丼、牛丼、鰻丼、タコライス、夏野菜カレー、オムライス、味噌カツ丼、お茶漬けなどです。

今回は、ビビンバ丼を紹介させていただきます。当病院は全面委託ですが、地産地消を推奨し、地元の八百屋さんから新鮮な地物野菜を購入し、味付けは薄味ですが、彩りのよい小松菜、人参、もやしのナムルをおいしく仕上げます。とろ〜り温泉卵は、安心・安全な検査に通った物を使用します。豚肉と玉ねぎをにんにくで炒め、食欲増進を図ります。最後にごまをたっぷりかけ、栄養価アップにつなげます。米も地元の米を使用しています。

調理は当日調理をし、薄味ながらも家庭的な温かさ、優しさを探求しています。嚥下の悪い方には、スチームコンベクションで料理を軟らかくし

〈ビビンバ丼の材料〉

（1人分）

豚肉	50g
玉ねぎ	40g
小松菜	40g
人参	30g
もやし	60g
温泉卵	40g
ごま、にんにく、醤油、みりん、砂糖、ごま油	

ます。

1日の野菜は緑黄色野菜 120g、淡色野菜 230g を摂取するように推奨されていますが、かなり大変です。献立を立てても完食されなければ意味がありません。そこで、3月の嗜好調査で野菜の摂取状況を聞いてみることにしました。その結果、90%以上の方がおいしく野菜を召し上がっていることがわかりました。また、毎日の残食量は1人当たり 40g 程度と少なく、これは看護部の協力も大きいと思います（食事環境や、患者様への声かけ、根気強い食事介助）。このような毎日の積み重ねにより、低栄養患者（血清アルブミン値 3.0g/dl 未満）は全体の3%程度と減少しています。

これからも、【完食していただける給食、楽しみにしていただける給食】をコンセプトに業務に取り組んでいきたいと思っています。

天ぷら盛り合わせ

伊野瀬和子

栄養科

●神経科浜松病院

所在地：静岡県浜松市中区広沢 2-56-1
 総病床数：239 床（精神病床数 239 床）
 給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年10回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.14

当病院は、南に遠州灘、北には三方原台地があり、新鮮な海産物や農作物を調達することができます。

このような食材を使用して作るメニューの中で今回紹介したいのは、患者様に一番人気のある「天ぷらの盛り合わせ」です。

天ぷらは「素材に衣を付けて油で揚げる」シンプルな料理に見えますが、調理には技を必要とする日本料理の1つです。家庭での調理は難しく、「高級感がある」「家ではなく、出かけていって食べるもの」といった印象が強いことが人気の理由だと思われます。とくに、普段外出ができない方には「特別な料理」という思いがあるのだと感じています。

給食では「天ぷらの盛り合わせ」として3～4品の天ぷらを提供していますが、季節に応じて素材を変えられるのも天ぷらの魅力の1つです。春であれば筍、スナップエンドウ、夏には茄子、しし唐、秋には椎茸、さつま芋、冬には蓮根、人参、春菊等、旬の食材を使うことで季節感が得られます。また「駿河湾産・桜エビ」「浜松篠原地区産・玉ねぎ」といった地元で有名な食材を使用することは、産地が明確だということでもあり、季節を感じていただくだけでなく、食の安全・安心といったものも同時に提供させていただいていると思います。

天ぷらの調理過程の「揚げる」という工程の中には「蒸す」ことが加わっています。衣をつけて揚げることによって栄養素を閉じ込めたままの調理が可能になり、衣の中で水分が蒸発し、素材は

蒸されていきます。これによって素材の甘みや旨みがアップし、よりおいしくいただくことができます。天ぷらにするという調理方法が素材を引き立てているわけです。また、栄養面からみても、水溶性のビタミンCも外へ流れ出ることなく効率よく摂取され、揚げるために使用する油にも脂溶性のビタミンEが豊富ですので、これらも一緒に摂取できていることになります。緑黄色野菜に多いβカロチンは油と一緒に摂取することで吸収力を高められますし、海老・キスなどの魚介類を加えることでたんぱく質も摂取できますので、盛り合わせにすることで、ビタミン・ミネラル・たんぱく質をバランスよくとることができます。胸やけに効果のある大根おろしを天つゆに添えれば、さっぱりと召し上がっていただけます。

一方、デメリットもあります。たとえば衣が油を吸うため、衣をつけすぎた場合には摂取カロリーが高くなってしまうこと、またビタミンCは熱で壊れやすいといった点です。これらに対しては、丁寧な作業で衣を薄くつけるようにしたり、同時に提供する小鉢料理を脂肪分の少ないものにする等の全体的な調整をすることでカロリーを抑え、野菜は薄切りにして揚げ時間を短縮するなどの工夫をしています。

現在、私たちの食生活はさまざまに多様化していますが、すべての要望を満たすメニューの提供を病院という場所で行うのはとても難しいことです。しかし、給食を通して「食の楽しみ」を伝えることを第一に考えた時、天ぷらは季節感を得られ、かつ栄養面でも申し分のないメニューです。

病院給食は「健康管理が最優先」のため、患者様の抱くイメージは「薄味」「冷めている」が多いようですが、定期的に「食の楽しみ」を伝えるメニューを提供すると反応は大きく、「おいしかった」「また出してほしい」という声を多くいただきます。その中でも天ぷらは「外食をしているみたい」「次はいつ出るのか」と最も反響の多いメニューになっており、これは「食の楽しみを伝えたい」という調理側の意図が伝わっている結果だと捉えています。

健康な人の「食べる」と患者様の「食べる」は同じではなく、患者様の「食べる」はそのまま「生きる」という命そのものにつながっています。そのため「また食べたい」と患者様に思ってもらえる給食を作ることこそ、給食を作る側の最も大事な使命と考えます。今後は今より大きな反響をいただけるように、素材に変わりダネを入れてみる、下ごしらえの工夫で時間が経っても食感・味を損わないようにするなど、天ぷらの種類の検討

や、さらにおいしくできる調理方法等を考えていきたいと思っています。

調理側からすると揚げ物は手間のかかる作業も多く、技を必要とするメニューの1つです。けれど、一手間二手間と手をかけるこの技には、調理側の「伝えたい思い」を込めています。だからこそ給食を通じて、その思いが届けられるのだと考えます。また、こうしたメニューをしっかりと提供することが調理側の腕の見せ所でもあると思うのです。

患者様に最も人気のある「天ぷらの盛り合わせ」は患者様の食に対する意欲を生み出しているメニューであり、この食に対する意欲が「生きる喜び、生きる力」に変わり、それが患者様の健康維持、症状改善の一端を担っています。「おいしい」「また出してほしい」と話す患者様の言葉を丁寧に聴き、その意味を深く考え、さらに他のメニューでも「食の楽しみ」を伝えていきたいと思っています。

静岡の食材

森 史絵

栄養課

●溝口病院

所在地：静岡県静岡市葵区長沼647
 総病床数：236床（精神病床数236床）
 給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年1回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.14

〈紹介メニュー〉

- ・新茶ご飯
- ・あおさの味噌汁
- ・はんぺんフライ
- ・しらす蓮根饅頭のあんかけ
- ・いちご

温暖な気候で東西に長い静岡には、お茶にみかん、しらす、桜海老等たくさんの特産品があります。当院では毎年、八十八夜に“新茶ご飯”として新茶ふりかけを提供しています。新茶をブレンダーで破碎し、昆布茶と塩を加えてふりかけにしています。お茶の香りがふんわりとし、「今年も新茶の季節になったなあ」と感じることができます。お粥の方にも提供でき、主食の摂取量アップにもつながっています。

平均在院日数が短縮されているとはいえ、まだまだ長期入院患者様も存在するのが現状です。長い年月を病棟の中で過ごされている患者様にとって、食事は季節を感じることでできる大切なツールとなっています。栄養士は前倒しで献立を作成するため、その時に旬となっている食材を考えながら献立作成をしますが、筍や果物など（とくに筍は毎年ドキドキしてしまいます）、その年によって出てくる時期が異なるものと比べると、新茶ご飯は立春を起算日として88日目の八十八夜に当てることができるので、安心して組み入れるこ

とのできるメニューとなっています。炊き込まないので、鮮やかな緑を視覚から、新茶の香りを嗅覚から、スタッフからの「八十八夜だね～」という言葉で聴覚から、そしてもちろん味覚からの季節感をお楽しみいただいています。

味噌汁に使用しているあおさの生産量全国1位は三重県ですが、静岡県の浜名湖も産地となっています。たんぱく質やβカロチン、ビタミン、葉酸、ナイアシン、パントテン酸やミネラルなどの栄養素を多く含み、口の中で磯の香りがとてもよく広がり、おいしくいただくことができます。

そして、静岡でははんぺんといえば、“黒はんぺん”です。私は精神科に勤務する前は神奈川県的一般病院で委託社員として働いていました。静岡に来て献立を立てる際、おでんや煮魚の味付けにも戸惑いましたが、はんぺんといえば白くてふわふわした、分粥の方への使用食材という認識であつたので、色も形状も異なる黒はんぺんには驚きました。自分が妊娠中、昼食時に看護師の方から「妊娠中はこういうのを食べるといいのよ」と言われ、袋に入った黒はんぺんをいただき、恐る恐るそのまま食したことを覚えています。あれから20年以上が過ぎ、今では黒はんぺんのフライが定着しています。黒はんぺんは青魚で作られるため、カルシウムや鉄分が豊富な食材です。しかし残念なことなのですが、黒はんぺんの硬さや形状から、患者様に提供するには危険な食材の1つと認知されてしまうようになり、朝食の“はんぺん煮”のメニューは数年前から削除されてしまっています。患者様の誤嚥などを防ぐ安全が重要視さ

れるなか、静岡の食材を朝食の定番メニューから外さなければならないことは、悲しい現実でもあります。はんぺんフライも常菜の方のみに提供し、スタッフの人数の多い昼食時に提供するようにしています。

しらすも静岡に来て改めて知った食材です。現在では“釜揚げしらす”も全国に出回っていますが、二十数年前の私は、“しらす”＝“ちりめんじゃこ”という認識でしたので、“釜揚げしらす”のおいしさには驚きました。“蓮根饅頭”は、すりおろした蓮根に、しらすの形状を崩さないよう半乾燥品のものを加えます。片栗粉で練り上げたものの硬さを調整して蒸し上げ、あんをかけて食します。蓮根は静岡市の特産品として麻機（あさばた）蓮根があります。蓮根のもちもちとした食感、揚げてもおいしくいただけます。蓮根をすりおろし蒸すことで、軟菜の患者様にも提供できます。

最後にフルーツのいちご。久能山では“章姫（あきひめ）”のいちご狩りを1月から5月にかけて楽しむことができます。当院でもデイケアやOT活動のプログラムで、いちご狩りに出向き

ます。

近年では、入院患者様の高齢化や認知症の入院患者様の増加でOT活動での外出は著しく減少しているのが現状です。私が入職した頃は外出活動が盛んで、お弁当を持って外出、ということが多々ありました。患者様の食も含めての安全確保や高齢化により外出プログラムが減少してしまった今、日々の食事は入院患者様に季節感を感じていただくためだけでなく、五感を刺激するものとして、昔懐かしいメニューや、今テレビなどで話題になっているメニューを取り入れるなどして、食を通じての楽しみを伝えていきたいと思っています。

食堂で食事を召し上がる患者様向けに、現在は多種多様なメニューが並びます。軟菜の方が、目の前の常菜の方のトレーを見て「アレが食べたい」「同じものがいい」と言われることもたびたびあります。患者様の“食べたい”という気持ちを、安全を考慮しながらできる限り叶えてあげる食事作りや、食種・食形態の選択ができる、患者様に寄り添う栄養士でありたいと日々を過ごしています。

甘辛だれで野菜もおいしいビビンバ丼

浦 智勇

調理室長

●笠寺精治療病院

所在地：愛知県名古屋南区笠寺町柚ノ木3

総病床数：180床（精神病床数 180床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年6回
●カラーグラビア掲載頁：p.14

日本を代表する主食であるお米を使った料理、丼は広く親しまれています。当院でも月に2回ほど丼メニューを提供しており、患者様にも職員にも人気の定番献立になっています。

今回はとくに人気のあるビビンバ丼をご紹介します。

丼と聞くと、病院の食事じゃないみたいで意外だ、と思われる方もいるかもしれません。単品メニューで野菜が少ないというイメージがありますが、そこは給食スタッフの腕の見せ所です。野菜を多く使い、多品目の食品がとれるような丼メニューを考え、給食として採用しています。

当院では一部の患者様を除いて、365日病院での食事だけを食べられる方が多数を占めています。入院中の食事は患者様にとって生命活動の維持を助けるだけでなく、治療の一環であり、健康回復・増進のための重要な役割を担っています。また、病状に応じた食事をおいしく食べていただくことで、精神面でも良い効果があると言えます。そうして毎日食事を楽しみにしてくださっている患者様に、おいしく食べて満足していただけるよう、飽きのこない献立作りと丁寧な調理を心がけています。とくに野菜類は、下処理の段階から火の通り方や味の絡み方、出来上がりの状態を十分にイメージし、切り方を工夫したり食材ごとに下茹で時間を調整するなど、一手間をかけることで皆さんに安全に食べていただけるよう努力しています。

患者様から、「今日のメニューはとてもおいしかったよ、ありがとう」と声をかけていただけることもあり、私たちの励みになっています。

当院のビビンバ丼は、豚肉、炒り玉子、もやしとほうれん草のナムル、大根と人参のナムル、ぜんまいのナムルと具沢山です。一品で肉、卵、野菜類をバランスよく摂取できるのが特徴です。見た目も色鮮やかで、炒り玉子のふわふわ感やもやしのシャキシャキ感など、さまざまな食材の食感

表 使用した野菜の量

〈ビビンバ丼〉

大根	20g
人参	15g
ほうれん草	50g
もやし	25g
ぜんまい	25g
合 計	135g

〈中華スープ〉

ねぎ	15g
きくらげ	10g
えのき	15g
合 計	40g

・2品の合計……175g
・緑黄色野菜……65g
・その他の野菜…110g

の違いも楽しめます。よく噛むことで脳への刺激にもつながります。

また、自慢はお手製のたれです。約10種類の調味料を合わせて一から作っていますが、よりコクを出すため、隠し味に赤味噌を少量入れています。これで炒めた肉の味付けをしたり、野菜を和えてナムルにしたり、とろみをつけて盛り付けの最後に上からかけていろいろな具とご飯をなじませたりと、万能のたれです。ごま油の香りや豆板醤のピリッとした辛みも効いていて、食欲増進効果も期待できます。

丼類は、当院では月曜日の昼食の献立となることが多いです。定期的に実施している嗜好調査でも丼類は人気で、中でもビビンバ丼は男女問わず幅広い世代の方に人気のメニューです。

人気の理由の1つに、野菜がたくさん食べられる、ということがあります。ビビンバ丼には中華スープも組み合わせて提供しますが、1食で使用する野菜の量は175gと、1日に必要な野菜の半分が摂れます（表）。健康志向が高まる一方で、野菜の摂取量が以前と比べ減っている現在ですが、身近な野菜を多く使ったメニューをこれからも考案し、患者様に喜んでいただけるよう、日々前進していきたいと思っています。

春の訪れを感じさせるあさりと菜の花のパスタ

竹内恵美子

栄養部

●上野病院

所在地：三重県伊賀市四十九町 2888
 総病床数：410床（精神病床数 410床）
 給食委託：一部委託

●応募メニュー提供頻度：年3回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.15

入院患者様にとって、食事は何よりの楽しみです。その食事をより良いものにしていくために、毎月1回、職員に新メニューの紹介を兼ねて検食会（試食会）を行っています。

患者様に提供させていただいている食事がおいしく適切であるかどうか、病院長を含め13名の職員の検食により細かく評価をしていただいています。

表題のメニューは3月に行った検食会のメニューです。内容は“あさりと菜の花のパスタ・目玉焼き・ビーンズサラダ・いちご”で、春を感じさせる食材を使いました。

あさりにはコハク酸が多く、旨みがでるだけでなく、鉄分やビタミンB₁₂等ミネラル分を多く含んでいます。また、ビーンズサラダには食物繊維が3.7gと多く含まれており、昼食一膳分で9.1gの食物繊維がとれ、当院1日の食物繊維目標量18gの約半分を摂取することができます（表）。

パスタにはオリーブオイル（抗酸化作用）、いちごには乳果オリゴ糖（腸内環境の改善）を用いる等、最新の情報にも目を向けています。

検食会では、普通菜だけではなく形態別の食事（軟菜・軟々菜・ソフト菜・ペースト菜）の検食もしていただくことで、実際に患者様と関わるスタッフの意見を直接聞くことができ、大変有意義なひと時となっています。

また、患者様の声をお聴きするため、昼食時には管理栄養士および調理師が毎日病棟へうかがったり、給食時には月1回、患者様にアンケート形式でその時の食事に対する評価をいただき、その結果をメニュー作りや調理上での参考とさせていただきます。

栄養部では、腸内環境を改善することにより体調が整い免疫力がアップすることで、インフルエンザ・ノロウイルス等の感染症の予防を期待して、

表 食物繊維の摂取量 (g)

あさりと菜の花のパスタ	3.9
目玉焼き（ブロッコリー）	0.9
ビーンズサラダ	3.7
ストロベリー オリゴ糖がけ	0.6
合 計	9.1

昨年4月より乳果オリゴ糖の提供を開始しました。看護体制の強化はもちろんのことですが、その成果が出てきているのか、今季はインフルエンザの発症は数件、ノロウイルスについては発症はありませんでした。引き続き、快適な入院生活を送っていただけるよう努めてまいります。

近年は入院患者様の高齢化に伴い、刻み食やミキサー食という手のかかる食事形態の需要が増えるなか、業務の負担増加が問題となっています。そこで、限られた人数でいかに安心・安全でおいしい食事を提供していくかが大きな課題となっています。現在は下処理作業が少しでも軽減されるようにと、品質確認したうえで冷凍の果物・刻み野菜やカット済みの魚・肉の使用を始めました。今回のメニューにも冷凍いちごを使用しましたが、好評でした。

当院の理事長・病院長をはじめ、他先生方も病院給食に関心をもたれており、食事は精神科医療の治療の一環であると考えられ、毎食の検食に対しても厳しく評価をしていただいています。

安心・安全でおいしいことはもちろんのこと、盛り付けにも十分配慮し、見た目でもおいしく感じいただける食事作りを心がけ、職員一同日々研鑽しています。

三重の春を告げる食材を使って—千草焼きとなばなお浸し—

水井 文子

栄養管理課

●松阪厚生病院

所在地：三重県松阪市久保町 1927-2
総病床数：780床（精神病床数 590床）
給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年10回
●カラーグラビア掲載頁：p.15

当院では、三重なばなとおおさを使って春のメニューとして提供しています。

三重なばなとは

三重県特産となっている三重なばなは洋種アブラナの茎葉です。三重県は江戸時代、なたね油の主要な産地でした。これが食用として本格的に栽培されたのは昭和40年代で、現在では三重なばなは伝統野菜として登録され、生産量も全国1位です。

伝統野菜とは、明確な定義に基づいてはませんが、その土地に根づいた野菜が「地方野菜」として存在しているものです。

なばなは独特なほろ苦さ、香りと彩りで一足早く春の訪れを告げる緑黄色野菜で、カロテン、ビタミンC、葉酸、カルシウム、鉄などのミネラルを豊富に含んでいます。とくにビタミンCは野菜の中でもトップクラスです。調理法は色鮮やかなお浸しが中心です。

おおさとは

正式名称はヒトエグサといい、県内では伊勢志摩地方を中心に養殖が盛んで、全国生産量の6割を占めています。9～10月頃に採苗し、1～4月に収穫しています。当院ではかき揚げや吸い物・味噌汁に入れたりしています。ワカメとは異なり細かく繊維状になるため、咀嚼困難や誤嚥防止にも役立っています。伊勢志摩地方では春の海を感じる色鮮やかな生のおおさも出ています。春先になると、穏やかな伊勢湾にこの色鮮やかなおおさの棚が美しく、地元の風物詩になっています。

精神科入院患者様の食事は、栄養、そして心の治療につながる必要があります。季節感やその食物から浮かぶ情景や、楽しみが感じられなければなりません。地元根づいた野菜やその地方の特産物を取り入れ、患者様に食べる楽しみや、また元気になりたいと思っただけの食事作りを今後もしていきたいと思っています。

表 メニューの材料

〈千草焼き〉	〈粉ふき芋となばなお浸し〉	〈ツナサラダ〉	〈フルーツヨーグルト〉
卵……………50g	じゃが芋…………60g	マグロチャンク…10g	加糖ヨーグルト…65g
鶏ミンチ…………35g	塩	キャベツ…………40g	バナナ……………20g
人参……………10g	なばな……………40g	きゅうり…………5g	みかん缶…………15g
玉ねぎ……………40g	だし、みりん、醤油	人参……………12g	
とろろ芋…………10g		マヨネーズ…………10g	
乾燥おおさ…………1g		塩こしょう	
食塩、醤油、砂糖			

みんな大好き お母さんのカレーライス!!

金房 摩実

栄養部

●滋賀里病院

所在地：滋賀県大津市滋賀里 1-18-41
 総病床数：298 床（精神病床数 298 床）
 給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年20回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.15

当院は昨年、創立 60 周年を迎えました。当時と今ではメニューの内容も調理方法も、また配膳方法もずいぶん様変わりしました。

十数年前までは温冷配膳車や食札もなく、病棟からの食数表の連絡を受けたあと、厨房で盛り付けた食事を病棟ごとに振り分け板重で運んでいました。一部の病棟では、ご飯や味噌汁などは患者様自ら盛り付けをして食べていたようです。体は元気なので、家庭的な雰囲気但至少でも感じて食事をしてほしいという思いがありました。厨房内でも調理師のおばちゃんたち（あえてこう呼びます）が全員で一緒に下準備し、一緒に作り、味見をして、一緒に盛り付けるといった和気あいあいとした雰囲気で調理をしていました。調味料は目分量。おいしければそれでよいという考えでした。

しかし時代は変わり、温冷配膳車の導入や大量調理マニュアルに沿っての調理方法、また栄養管理が徹底されるようになり、患者様 1 人 1 人に対して限られた栄養量での給食の提供となりました。アレルギー等による禁止食品の対応や、食事形態の複雑化。昔のように和気あいあいではなく、調理師も 1 人 1 人が分担作業で時間に追われながらの仕事に変化していきました。

そんな当時から、カレーライスは麺類やちらし寿司・炊き込みご飯と並び人気の高いメニューの 1 つで、初代の院長もカレーライスが大変好まれており、おいしいとおっしゃっては、どうやって作っているのかと聞かれたこともあったそうです。

カレーの材料は牛肉（豚肉・鶏肉・シーフード等、日により異なる）・人参・じゃが芋・グリーン

表 食事形態および主食の種類

食事形態の種類	主食の種類
並	米飯
一口大	軟飯
小さめ一口大	一口大おにぎり
荒刻み	お粥
刻み	ミキサー粥
とろ	パン
ミキサー	パン粥

ピース・玉ねぎと、ごく普通のものばかりです。隠し味にフルーツやコーヒーという言葉を目にするかもしれませんが、当院のカレーはいたってシンプル。お母さんのカレーライスです。当時は小麦粉とカレー粉を炒めて一からルウを作っていたこともあり、時間と手間をかけていました。今は市販ルウを数種類使い分けて作っています。野菜も県内のものを中心に極力国内産を使用しています。お米には少しこだわりがあり、以前は JA から仕入れていましたが、院長のお知り合いの高島や伊香立といった地域の農家から直接購入しています。その年にとれた新米をすぐにいただけるので、とれたての新米ご飯はツヤツヤ・ピカピカ、それだけで何杯でも食べたくなります。日頃、主食がパンやお粥の患者様でも、カレーライスなどのメニューになるとご飯を希望されるので、カレーライスを提供しています。病棟に行くと「今日のカレーはおいしかった。また作ってや！楽しみにしてるで！」と患者様から声をかけていた

だいたりします。おいしかったという言葉一つで、時間に追われて仕事をしていてもやりがいを感じます。そして次はどんなメニューで喜んでもらえるかと想像しながら作っています。

以前は職員食も昼食だけ提供がありました。職員の間でもカレーライスは大人気でした。「家庭の小鍋と違って回転鍋で何百人分と大量に作るか

ら、食材からの旨みもたくさん出て家のカレーよりおいしいね」と言っていたいたり、「職員食がなくなったからカレーライスが食べられなくて残念やし、また職員食を復活してほしい」という声もありました。患者様だけでなく、職員からも人気のあるカレーライス。調理師には、いつまでも名物料理として作ってもらいたいと思います。

平成29年度日本精神科医学会学術大会・学術教育研修会計画

部 門	開催地	実施年月日	会 場
薬 剤 師	新潟県	平成29年7月13日（木）～14日（金）	新潟グランドホテル
事 務	石川県	平成29年9月14日（木）～15日（金）	ホテル金沢
看 護	秋田県	平成29年10月26日（木）～27日（金）	ホテルメトロポリタン秋田
作業療法士	福島県	平成29年11月23日（木）～24日（金）	ホテルハマツ
P S W	千葉県	平成29年11月30日（木）～12月1日（金）	京成ホテルミラマーレ
第6回日本精神科 医学会学術大会	中国・四国地区	平成29年10月12日（木）～13日（金）	広島国際会議場
認知行動療法研修会		平成29年10月5日（木）～6日（金）	第一ホテル東京シーフォート
ストレスチェック研修会		平成29年10月11日（水）	広島国際会議場

※平成30年度 第7回日本精神科医学会学術大会：北信越地区担当

平成30年10月4日（木）～5日（金） 長野県民文化会館

※平成31年度 第8回日本精神科医学会学術大会：北海道地区担当

平成31年7月4日（木）～5日（金） 札幌コンベンションセンター

チキンパン粉焼き カレーソースがけ

周郷 正恵

栄養課

●久米田病院

所在地：大阪府岸和田市尾生町 6-12-31

総病床数：494床（精神病床数 494床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年6回
●カラーグラビア掲載頁：p.16

当院では、カレー味の献立はとても好評です。でも、残念なことに野菜を好まない患者さんが多く、残食の中で野菜が目につく日が多くあります。

そこで、好評なカレーライスに、夏場にはトマトや茄子を加え、冬場にはカリフラワーとベーコンをカレー粉炒めにして提供することになりました。患者さんが苦手な野菜を好きな料理に加えることにより、無理なくおいしく召し上がっていただけるよう工夫してみました。

今回ご紹介する「チキンパン粉焼き カレーソースがけ」は、鶏肉をコンベクションオーブンで調理すると蒸し焼きのようになってしまうので、パン粉をまぶし調理することで焼き目と香ばしさが風味を増し、鶏肉の苦手な患者さんにも召し上がっていただけるようにしました。

また温野菜添えは、キャベツ・グリーンアスパラ・人参と食欲が増すような彩りを考えてパン粉焼きに添え、カレーソースで鶏肉と共に召し上がっていただけるようにしています。カレー味のソースの中にも玉ねぎ・きのこミックスを入れ、食感を楽しんでいただくのと同時に、食物繊維もとれるようにしています。

5月に実施した子供の日メニューでは、昼食には白身魚フライをメインとし、キャベツ・玉ねぎ・ポテト・人参・ベーコン・ミックスベジタブルを使った「具だくさんミネストローネ」も一緒に提供しました。魚嫌いの患者さんでもフライにすると食べやすく、残食も少なかったです。

ミネストローネも野菜たっぷり、ヘルシーですがボリュームもあり、健康的なメニューです。スープに野菜を入れることで、かさも減り、たくさん野菜をとることができます。さらにカリウムもしっかりとれるので、生活習慣病の予防にも効果的です。

夕食はカレー焼きそばに挑戦し、カレー味のレパートリーを増やしました。焼きそばも患者さんには人気のメニューなので、カレー味の焼きそばは大変好評でした。

今後も野菜を無理なく召し上がっていただけるよう献立等に工夫を凝らし、栄養バランスも考えつつ、食事を楽しんでいただけるようスタッフ一同頑張っていきたいと思っています。

小阪病院名物「からあげ」

堀田あゆみ

栄養管理課

●小阪病院

所在地：大阪府東大阪市永和2-7-30
 総病床数：537床（精神病床数537床）
 給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年30回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.16

小阪病院は537床で、給食業務はマルタマフーズ（株）に全面委託している。1日の提供食数は、入院患者、デイケア通所者、職員の食事を合わせ約1,500食であり、病院には4名の管理栄養士が勤務し、委託給食会社のスタッフは40名である。

食事は治療の一環として大切であるとともに、人間は誰しもおいしい料理を食べることで笑顔になり、癒され、生きる意欲や希望が沸いてくるものである。当院は以前より食事のレベルアップに日々取り組んでいたが、3年ほど前から“食の小阪病院”をスローガンに掲げ、その取り組みを強化した。

病院給食にありがちなサイクルメニューを廃止してマンネリ化を避け、週3回の選択メニューや月1回の行事食の提供を実施している。食事や栄養に興味をもっていただけるように、月に一度の行事食に添えられているカードに「行事の意味」や「使用されている食品の栄養素」などを載せて独自性を出している。また、患者様の誕生日にはケーキ、プリンとフルーツを提供し、手作りのバースデーカードも添えている。ソフト食やミキサー食の方には、生のフルーツではなくフルーツソースを使用するなど、咀嚼嚥下にも配慮している。管理栄養士は毎日昼食時に病棟へ行き、患者様から食事についての感想を直接うかがうことが日課となっている。患者様が「こんな料理を食べてみたい」と希望されたメニューは、委託側の管理栄養士に相談し、可能な限り導入している。

このような取り組みを開始してから「今まで入院した病院の中で小阪病院が一番おいしいです」



写真 名物からあげの試食会

「食事の時間を楽しみにしています」と言われる機会が多くなり、年に3回実施している嗜好調査のアンケート結果でも「おいしい」との評価が一段と増え、患者様の満足度が上がってきたと感じている。また、副食の残食量は3年前と比較して1カ月当たり55～60kg減ってきた。

次に取り組んだのは、食事にメリハリをつけ、さらに患者様に楽しんでいただくために、当院の名物料理を誕生させることであった。2013年12月に委託給食会社と名物料理についての意見交換を行い、2014年1月に「からあげ」を名物料理にすることにした。からあげはカレーと同様、以前から当院の人気メニューで、巷でも「からあげ専門店」が増えてきたこともあり「病院に入院していても、専門店のようなおいしいからあげを食べていただきたい」という思いからであった。また、味に変化をつけやすいと考えた。

委託給食会社の協力の下で10種類のからあげ

の試作品を作り、同年2月と3月に看護スタッフを交えた試食会を行った(写真)。どれもおいしく甲乙つけがたかったため、1種類には絞り込まず、とくに人気の高かった「お好み焼き風味」「桜海老風味」「塩昆布風味」「柚子胡椒風味」の4品を献立に導入することにした。

献立表にも「名物からあげ」と記載し、そのことにより、患者様は一層楽しみにされるようになった。

カラーグラビア写真は、塩昆布風味のからあげ、切り干し大根、菊菜とエノキのごま和え、茄子と玉ねぎの味噌汁である。

各からあげの使用食材と調理のポイントを、下記の表に記した。

これからも「小阪病院の給食はおいしいよ」との言葉を励みに、新しいメニューの展開に取り組む、選ばれる病院給食を目指していきたい。

表 からあげ4種の材料と調理ポイント

【お好み焼き風味】

〈材料〉	〈作り方と調理のポイント〉
・鶏もも肉 ・キャベツ ・紅生姜 ・卵 ・醤油 ・だし ・酒 ・小麦粉 ・青のり ・花鰹 ・小麦粉	①キャベツと紅生姜をみじん切りにし、鶏肉・卵・調味料と合わせて前日に漬け込む。 ②当日に青のりと花鰹を水で溶いた小麦粉に混ぜ、①と合わせる(※青のりと花鰹を①の中に混ぜるとダマになるので注意する)。 ③180度に熱した油で揚げる。

【桜海老風味】

〈材料〉	〈作り方と調理のポイント〉
・鶏もも肉 ・桜海老 ・卵 ・醤油 ・だし ・酒 ・小麦粉	①桜海老は1/3はフードカッターで碎き、小麦粉に混ぜておく。 ②鶏肉と調味料を前日に漬け込む。 ③当日に形のままの桜海老を①に混ぜ、②と合わせる(※桜海老の風味を残すための工夫)。 ④180度に熱した油で揚げる。

【塩昆布風味】

〈材料〉	〈作り方と調理のポイント〉
・鶏もも肉 (こま切れ) ・塩昆布 ・酒 ・ごま油 ・生姜 ・にんにく ・小麦粉	①前日に鶏肉・塩昆布・小麦粉・調味料を漬け込む(※昆布の旨みを引き出すための工夫)。 ②180度に熱した油で揚げる。

【柚子胡椒風味】

〈材料〉	〈作り方と調理のポイント〉
・鶏もも肉 ・醤油 ・酒 ・柚子胡椒 ・卵 ・小麦粉 ・片栗粉	①前日に鶏肉・調味料を漬け込む。 ②柚子胡椒を①に少しずつ混ぜる。 ③小麦粉と片栗粉を②に加え、180度に熱した油で揚げる。

堺のお家ごはん～カレイの南蛮漬け～

塩本 由依

栄養課

●浜寺病院

所在地：大阪府高石市東羽衣 7-10-39

総病床数：702床（精神病床数 702床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年12回
●カラーグラビア掲載頁：p.16

当院は大阪府南部の閑静な住宅地と公園や緑地に囲まれた場所に位置し、病床数702床（12病棟）に加え、デイケアを設置している大規模病院です。職員の昼食を含めると1,000食を超えることもあり、昼食時は調理員がフル稼働で食事を提供しています。そのため、限られた時間と人員でできる簡単なメニューになりがちですが、工夫して新しいメニューにも挑戦しています。

患者様にとって食事は心休まる時であってほしいという思いを込めて、家庭で慣れ親しんだ料理を取り入れています。今回はメニューに登場してから不動の人気の「カレイの南蛮漬け」をご紹介します。

魚は良質のタンパク質が豊富で、栄養的にも優れた食材です。魚を使ったメニューは週5回程度提供していますが、魚は種類や調理法によって身がパサパサになったり、生臭くなったりと調理員を悩ませる食材でもあります。いかにおいしく提供できるかを日々考え、改良しています。カレイの南蛮漬けは数多くある魚を使ったメニューの中で、患者様からも職員からも毎回好評です。

南蛮漬けの味の決め手となる調味料ですが、地元で古くから親しまれている糀屋さんから仕入れた酢と醤油を使っています。七味も地元で製造された物を使用し、それらの調味料をブレンドして南蛮酢を作ります。

次にカレイですが、以前は骨があるカレイを使用していたため、「おいしいけれど食べにくい」という声もありました。しかし、骨なしカレイになってからは「食べやすくなった」と患者様からも好評です。

カレイを揚げる時は、身が割れないように片栗粉をカレイの身全体にまぶしながら手際よく揚げていきます。1回に420切れを揚げていくため、スピードと丁寧さが求められます。カラッと揚げ

られたカレイは南蛮酢にさっと漬け込み、取り出したあと、盛り付け時にもう一度南蛮酢をかけて盛り付けます。そうすることでほどよく南蛮酢が衣に絡み、付け合わせの野菜もおいしく食べてもらえます。

野菜はできるだけ冷凍食材を使用せず新鮮な食材を使用し、とくに小松菜やほうれん草などの葉物野菜は地元産の野菜を使用しているので、食感、風味、味がしっかりしています。

また、旬の食材を使用し、季節を感じてもらえるようメニューに取り入れています。夏はひげ付きの新鮮なとうもろこしを使った理事長提案メニューのとうもろこしご飯。とうもろこしはコーンカッターで軸から粒を切り取ります。この作業は大変ですが、生のとうもろこしならではの食感と自然な甘みが味わえます。秋は甘みたっぷりの生のさつま芋を使用したさつま芋ご飯。冬は小豆から煮出した煮汁ともち米を入れて炊く赤飯で、新春をお祝いしています。春は地元産の掘りたての皮付きの筍を仕入れ、米ぬかで灰汁をしっかりと取ることによって風味豊かな筍ご飯に仕上がります。豆ご飯もさや付きの新鮮なえんどう豆を仕入れ、調理員が丁寧にさやから取り出したものを使用し、滋味あふれる豆ご飯が出来上がります。南蛮酢のよく絡んだカレイと豆ご飯は、春限定の味わい深いメニューです。

料理の基本のだしは昆布と厚削り節からじっくり取った合わせだしを使用しており、煮物、汁物、麺類などの旨みや風味がとても豊かに仕上がります。患者様に「おいしかった、またお願いします」と声をかけていただくと、とても励みになっております。

これからも患者様に食事を喜んで召し上がっていただき、食事の時間が『ほっと』できるように、日々心を込めて食事を提供していきたいと思っております。

自慢の給食メニュー

笹倉 りか

栄養科

●揖保川病院

所在地：兵庫県たつの市揖保川町半田 703-1
 総病床数：360 床（精神病床数 360 床）
 給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年5回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.17

冷やし素麺は年に5回提供される夏の定番メニューです。3月に入り春の陽気を感じ始める頃になると、患者様から「早く素麺が食べたい」「素麺が出るのはいつ?」「素麺はもっと暑くなってから出るの?」と、多くのリクエストをいただく人気メニューです。

揖保川病院は、兵庫県たつの市を流れる風光明媚な揖保川のほとりに建っております。たつの市は自然に恵まれ、淡口醤油など伝統の品がたくさんあり、とりわけ素麺「揖保乃糸」が有名です。

この「揖保乃糸」は、播州地方の良質な小麦、揖保川の清流、赤穂の塩などの豊かな原料に恵まれて数百年前より作られるようになりました。純白でコシがあり、歯切れのよい食感が特徴です。

素麺は、醤油、みりん、砂糖、だし汁で作った甘辛いそうめんつゆに少しずつ素麺をつけながら食べるのが一般的ですが、大量調理では茹でてから食べるまでに時間がかかり、麺がくっつきやすいため、ぶっかけ素麺にしています。写真（カラーグラビア掲載）のように茹で上がった麺の上に錦糸玉子、煮込んだ椎茸、さくらんぼ、青ねぎを飾り、ぶっかけつゆにはわさび、またはおろし生姜を加え、さっぱりとした味に仕上げています。

「関西の薄味」に不可欠な淡口醤油のルーツは当院のあるたつの市です。素麺と同様に鉄分の少ない揖保川の水、地元の大豆、小麦、赤穂の塩といった材料が手に入りやすかったため、醤油醸造が发展しました。当院の隣にも醤油工場があり、その地元の商品をいつも使用しています。

播州手延べ素麺は、麺を上下2本の管に掛けて引き延ばし、乾燥して仕上げますが、下管の部分

表 献立の材料（1人分）(g)

ご飯（精白米）	70
冷やし素麺	
手延べ素麺（乾）	65
錦糸玉子	30
干し椎茸	3
濃口醤油	1
砂糖（三温糖）	2
さくらんぼ（缶詰）	5
青ねぎ	3
めんつゆ	30
おろしわさび	1
茄子のそぼろあんかけ	
茄子	100
鶏ミンチ	20
絹さや	10
調味料	0.2
淡口醤油	5
砂糖（三温糖）	5
トマトとオクラのレモン和え	
トマト	50
オクラ	20
レモン果汁	5
淡口醤油	3

は形が三味線のバチに似ていることから「バチ」という名前がつけられ、美味・珍味として食通に重宝がられています。寒い時期にはそれを使った「バチ汁」も播州の人気メニューの1つです。

このように、素麺は私たちの住む龍野では欠かせないメニューです。

栄養満点 ぼっかけうどん

口分田憲子

栄養部

●ハートランドしぎさん

所在地：奈良県生駒郡三郷町勢野北 4-13-1
 総病床数：700床（精神病床数 653床）
 給食委託：一部委託

●応募メニュー提供頻度：年3回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.17

当院の人気メニュー「ぼっかけうどん」。

入院されている患者様の楽しみは食事ではないでしょうか。当院は長期入院の患者様が多くおられ、献立もマンネリ化しないように工夫しています。鮭のちゃんちゃん焼き・石狩鍋・お好み焼き・人参しりしり等、日本各地のご当地グルメや郷土料理を献立に取り入れ提供しています。

今回は、一番人気の「ぼっかけうどん」を紹介します。

取り入れたきっかけは、筆者が兵庫県に出かけた時、ある道の駅に立ち寄った際に「ぼっかけうどん」の看板が目に入り、『ぼっかけ？なんだろう』と興味がわいたことからです。注文してみると、うどんの上に牛すじ肉・コンニャク・カマボコ・ねぎがトッピングされていました。牛すじ肉は高齢者の方でも食べやすく、とても軟らかく煮込まれていました。スタミナもボリュームも満点の一品です。一口食べてみると、お出汁はあっさりしていますが、トッピングの牛すじ肉とコンニャクは甘辛く炊かれているのがとてもマッチしていました。その味が忘れられず、献立に導入できないかと思い調理師に相談すると、「一度作ってみましょう」とすぐに試作・試食となり、それが管理栄養士・調理師にもとても好評でした。うどんメニューには、カレーうどん・きつねうどん・山菜うどん等の献立を提供していますが、ぼっかけうどんを取り入れることでレパートリーが増えました。

当院では、栄養部だけでなく他部門の方にも給

食メニューに大変関心をもっていただいております。院長をはじめ、診療部・看護部・デイケア・薬剤部・事務部・栄養部の多職種で月1回院内検食会を行っています。検食会での食事は当日のメニュー・人気メニュー・不人気メニュー・新メニューを順次提供しています。看護部・デイケアスタッフの方から患者様の食事の様子を聞くことができるとても貴重な場となっており、栄養部内ではわからないことも知ることができます。また、多職種の方との厳しい意見交換の場でもあります。さらに調理師も参加しており、いろいろな生の意見を聞くことで調理法や盛り付けについても見直す機会になります。

今回のぼっかけうどんについては、患者様やデイケアの方にとっても好評でいつも完食されており、高齢者の患者様でも問題なく食べていただくことができています。患者様から「ぼっかけがうどんによく合い、おいしい」「甘辛い味付けがおいしい」との意見がありました。普段は食事に厳しい院長も「おいしい」と珍しく完食されており、皆が驚いたことは記憶にあります。他のスタッフから「大変おいしい」と大好評でした。

私たち管理栄養士は患者様の健康を考え、調理師は給食のおいしさや、見た目にも食欲がわく盛り付けを日々検討しています。おいしくて栄養バランスのとれた最高の食事を提供し続けることで患者様の笑顔に出会いたい、ご家族の方に安心していただきたいという想いを胸に、取り組みを続けていきたいと思っています。

愛情たっぷり本格つけ麺

高木 なを

診療部 栄養課

●慈恵病院

所在地：岡山県岡山市南区浦安本町 100-2

総病床数：570床（精神病床数 570床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年2回
●カラーグラビア掲載頁：p.17

麺類は集団給食では大変提供しにくいメニューの1つです。麺がのびる、汁がこぼれる等、提供にあたっては課題が山積みです。しかしながら患者様からの人気は絶大で、アンケートでは「食べたいメニュー」上位に必ずランキングします。そこで、麺の固さやスープの入れ物、配膳のタイミングなど、ベストな状態での麺が提供でき、患者様においしく召し上がっていただけるよう、毎回試行錯誤を重ねながら提供を行っています。

当院で提供している麺類は、うどん、日本そば、そうめん、パスタ、焼きそば、中華そば、冷や麦、きしめん等で、季節に応じた麺料理の提供を週1回のペースで行っています。

その中でもとくに人気が高いのが中華麺を使ったラーメンです。当院では、鶏ガラや豚骨、車で5分の市場から届いた新鮮な野菜を使用してスー

プをとります。また、チャーシューは鶏胸肉や豚も肉を使用し、1本ずつ手で巻いて手作りのものを提供するのが伝統となっています。

当院では、アンケート調査や意見要望でいただいた『患者様の声』を大切に、献立を作成しています。今回紹介させていただく『つけ麺』もその声に応じて考えたメニューの1つです。このメニューの特徴は、麺が冷たく汁が温かいこと。麺の上ののった野菜とチャーシュー、糸唐辛子が食欲をそそります。初夏に初めて提供させていただいた時には、非常に反響が大きかったメニューでした。

提供後、患者様から「麺・つけだれのどちらも冷たいものも食べてみたい」とのご意見があり、夏の暑い時期にはどちらも冷たくして提供させて



写真 病棟を回るラーメンやうどんの屋台

いただきました。こちらもまた、夏らしく、とても食べやすかったと嬉しいご意見をいただきました。夏場に以前は敬遠していた中華のメニューが入ることで、より一層、麺料理に幅ができたような気がします。また、つけ麺にしたことでスープの量が少なくて済み、塩分量(23g)も通常のラーメンより1~2g抑えることができました。

当院は570床11病棟とデイケアに職員食があり、1日約1,800食の食事を提供しています。そのため、各病棟に年1回しかうかがえませんが、近年、麺料理をより一層楽しんでいただくために、栄養課と施設の職員が屋台をひいて病棟に行き、さまざまな麺の提供を行っています(写真)。麺を温

め、温かいスープを注ぎます。湯気の出ている器からすする麺の味は格別と、笑顔と温かい言葉を患者様からいただいております。

麺料理は日本人にとって、本当になじみの深い料理です。生活習慣病予防の観点から塩分基準量も厳しくなっているなかで、塩分含有量の高い麺料理を提供していくのは今後ますます大変になってくるのではないかと考えています。人気の高い麺料理を今のペースで変わらず提供していくために、薄味でもおいしく召し上がっていただける工夫や新たな麺料理のレシピ開拓など、末永く麺料理に親しんでいただけるよう、これからも職員一同力を合わせ取り組んでまいりたいと思っています。

当院自慢のカレー

小野 正義

診療部栄養課

●防府病院

所在地：山口県防府市大字高井 961

総病床数：160床（精神病床数 160床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年12回
●カラーグラビア掲載頁：p.18

患者さんが楽しみにされていることの1つに「給食」があります。当院が提供する給食で、患者さんやデイケアの利用者さん、また職員からも好評を得ているメニューが昼食に提供するカレーです。

ルウは市販のルウではなく、カレー粉を炒る工程から始めます。炒り始めると病院の中はカレーの匂いでいっぱいになり、「今日のお昼はカレーだね」という声が病院のいろいろな所で聞かれます。また、カレーの前日に病棟を歩いていると、献立表をしっかりと把握されている患者さんから「明日はカレーだね」と声をかけていただきます。カレーを楽しみにされているのがよくわかります。

1人分の材料は、牛もも 50g（使用する部位を変えたり、豚ももや鶏ももを使用する時もあります）、サラダ油 3g、じゃが芋 50g、玉ねぎ 80g、人参 20g、グリーンピース 10g、生姜 1g、にんにく 0.5g、小麦粉 7g、マーガリン 7g、牛乳 50g、カレー粉 2g、コンソメ 2g、ウスターソース 1g、醤油 1g、塩 0.8g、こしょう少々、砂糖少々（隠し味）です。

ここから作り方です。じゃが芋、玉ねぎ、人参は火の通りを早くするため、また食べやすさを考えてサイコロ状にカットします。生姜とにんにくはペースト状にします。

直径 50cm ほどの鍋に小麦粉を入れ、弱火にかけます。適度にかき混ぜ、粉臭さをとばしていきます。続いてカレー粉をフライパンに入れ、弱火にかけます。焦げつかないように注意してかき混

ぜ、粉に適度な焦げがついたら小麦粉の鍋にカレー粉を入れて合わせます。そこに溶かしマーガリンを加え、小麦粉がダマにならないようによく練ります。その後、牛乳を少しずつ加え、伸ばしていきます。弱火にかけ、焦げつかないように泡立て器やヘラを用いてよく混ぜます。ルウがお粥のような粘度になったことを確認して火を止めます。

回転釜にサラダ油を入れ、牛ももを炒めます。肉に火が通ったら玉ねぎを加え、10分程度炒めます。玉ねぎがしんなりしたら、じゃが芋と人参を加え、野菜が煮える程度に水を加え、30分程度アクを取りながら煮ていきます。途中グリーンピースも入れます。野菜が軟らかく煮えているのを確認して調味料を入れて、火を止めます。

最後にルウを入れて、よく回転釜の中をかき混ぜ、再び弱火をつけて焦げないようにかき混ぜながら、5分程度煮込んだら完成です。

カレーは月に1回提供する定番メニューです。院長もカレーだけは毎月献立に入れることを許可してくださり、「自分が昼食時不在になる火曜日にカレーを入れないように」と指示をいただいております。

何度か市販のルウを使用して作ったこともありましたが、「いつものカレーがいい」と患者さんから意見をもらう結果になり、ルウは昔からある当院のレシピを使用しています。これからもカレーも含め、当院の給食を食べられるすべての方に満足いただける「安全でおいしい給食」を目指して栄養課一丸となって取り組んでいきたいと思っています。

「お楽しみの日」メニュー・変わりご飯

岩本 淑子

管理部栄養科科长

●田代台病院

所在地：山口県美祢市美東町真名 2941
総病床数：302 床（精神病床数 302 床）
給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年60回
●カラーグラビア掲載頁：p.17

水曜日はお楽しみの日！

当院の入院患者さんは平均して 250 名超で推移しています。患者さんの平均年齢は 80 歳を超え、大半が認知症を患われています。

このような患者さんの状況もあり、朝食のパン、昼・夕のご飯が基本パターンとなっていますが、過半数は軟飯・お粥で提供しています。また、個人対応食の患者さんも多く、主食で卵粥・五穀粥・卵ソーメン・麺類（うどん・ソーメン）・味付けむすび等で提供しています。肥満者対応の特別食ではマンナン粥・マンナンご飯を提供し、成果を挙げています。

毎週水曜日の昼食は「お楽しみの日」としています。主食は「変わりご飯」を提供しており、カレー・炊き込みご飯・お寿司・チャーハン・丼もの（天井・牛丼・親子丼など）といった味付けご飯にしたり、うどん・そばといった麺類にしたりとアレンジを加えています。副食も少し豪華にした手作りデザートも添えて提供しています。

病院職員にも水曜日の「お楽しみの日」は好評で、普段は外食している職員もこの日ばかりは病院食を食べるという人が多く見られます。

入院患者さんも水曜日の食事を楽しみにされている方が多く、週の初めに献立表を病棟へ持っていく際には、「来週の水曜日は何？」といった声があちらこちらからかかります。栄養指導で病棟訪問した時にも「今度はカレーが食べたい」「お寿司はいつ頃？」などのリクエストを多くもらっています。また、食欲不振による摂食障害の

患者さんの中には水曜日の「変わりご飯」がきっかけとなって食が進むという事例も少なくありません。

病院食は食べていただいてこそ意味があるので、栄養面や味だけでなく、患者さんに合った食形態、おいしそうな見た目も心がけています。とりわけ水曜日の「変わりご飯」は、おいしそうな見た目にこだわって作っています。また、入院期間中だけでも栄養バランスのとれた、きちんとした食事をとっていただき、食生活面での改善も図れるようにと考えています。

今回紹介するメニューは、ある水曜日の「お楽しみの日」の一例で、山菜寿司・エビフライのタルタルソースがけ・茶碗蒸し・味噌汁です。この日は手作りデザートに代えて、茶碗蒸しをメニューに入れてみました。

当院の厨房は平成 21 年 5 月にオール電化厨房に変更となり、従来の厨房イメージとは異なる快適な空間での食事作りを行っています。今まで作れなかったメニューや手作りデザートにも挑戦できるようになりました。

今後も患者さんの病態や嗜好を考慮し、安心・安全でおいしく、喜んでいただける食事の提供を通じて、病気回復をサポートしていきたいと考えています。患者さんからの「おいしいよ」の言葉と笑顔を励みに、職員一同、おいしい病院食の提供に日夜頑張っています。

香川県の地産地消を取り入れた当院のメニュー

中川 量子

栄養部

●西紋病院

所在地：香川県丸亀市津森町 595
総病床数：130 床（精神病床数 130 床）
給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年12回
●カラーグラビア掲載頁：p.18

うどんだけじゃない「うどん県」！俳優の要潤さんが「うどん県」副知事として香川をPRしています。全国で面積が最も小さい香川県は、狭いながらも、四季を通じて温暖少雨という気象条件を活かし、農業に有効活用されています。「金時人参」は全国第1位、にんにく、レタス、ブロッコリー、グリーンアスパラ、キウイフルーツ（香緑）などは有名です。

また、瀬戸内海に面しており、海の幸にも恵まれています。県魚の「はまち」は日本で初めて養殖に成功し、最近では香川県特産のオリーブの「葉」の粉末を添加したエサを与えた「オリーブはまち」が開発されています。

5、6月は、瀬戸内海に入り込んでくる「さわら」の産卵時期です。「魚」に「春」と書く「さわら」は、瀬戸内に本格的な春の訪れを告げる魚です。そら豆に実が入り、麦が熟れ始める時期の「さわら」は讃岐の味の代表と言えます。讃岐の農家では「さわら料理」を親戚に振る舞う「春祝魚（はるいお）」が行われ、刺身、焼き物、酢の物として賞味されるほか、香川の郷土料理の押し抜き寿司、「さわら」の味噌漬けにもします。当院でも工夫を凝らした「さわらの料理」を献立に取り入れ、患者さんに旬の食材を味わってもらっています。

当院では年3回、給食メニューの嗜好調査を実施しています。第1位：カレーライス、第2位：パンメニュー、第3位：うどんメニュー、第4位：寿司メニュー、第5位：魚メニューです。

食事の配膳方法は、各階デイルームに併設されているサブ厨房から、対面でコミュニケーションをとりながら熱々の料理を直前盛り付けで提供しています。人気のうどんメニューでは、厨房スタッフが患者さんの目の前でうどんをさばきます。とくに季節の野菜が入ったボリュームのあるカレーうどんは、患者さんや職員に人気があります。

今回紹介する料理メニューは、魚メニューを「おいしく食べて」もらうために、調理方法や味付けに工夫をした「さわら」料理です。「鰯の唐揚げみぞれあんかけ・グリーンアスパラ添え」「かぼちゃのいところ煮」「小松菜のお浸し」「苺（さぬきひめ）・キウイフルーツ（香緑）のヨーグルト添え」です。

「鰯の唐揚げみぞれあんかけ」は、鰯に片栗粉をつけて揚げることで淡白な味の旨みが増し、たれが絡みやすくなります。また、大根おろしを使用したあんかけで嚥下状態を良好にすることができます。魚が苦手な患者さんにも新鮮な鰯と甘みのあるみぞれあんで「おいしい」と好評です。

「かぼちゃのいところ煮」は、小豆が大好きな患者さんたちのための小鉢メニューです。甘さを控えめにし、かぼちゃの甘味と軟らかく煮た小豆の旨みを活かした人気メニューで、食物繊維やビタミンE、亜鉛などを摂取することができます。嚥下状態不良の高齢者や摂食障害で味覚に問題がある患者さんにペースト状にして提供することで、喫食状態に良い結果をもたらすきっかけになっています。

「苺（さぬきひめ）・キウイフルーツ（香緑）のヨーグルト添え」は、香川県オリジナルキウイフルーツの「香緑（こうりょく）」や「さぬきゴールド」などを使用します。とくに糖度16度を超える甘い香緑は「スイート16」というブランドで出荷されています。キウイフルーツは軟らかく食べやすいため患者さんからの人気が高く、豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維も含まれており、1日の食物繊維必要量の充足率を上げることができる必殺食材といえます（表）。

入院患者の高齢化に伴い、咀嚼や嚥下機能などの低下が見られます。軟らかい食事しか食べられなくなり、見た目や食感の悪さは食欲低下を招く要因にもなります。食事のおいしさや楽しさには、味や見た目だけでなく食感も大切です。患者さん

表 キウイフルーツの栄養素等（可食部100g中）

- ・たんぱく質 1.0g, ビタミンC 80mg, カリウム 320mg, カルシウム 50mg, 食物繊維 2.9g, ビタミンE 2.0mg
- ・エネルギー 56kcal

が「おいしく食べる」ことができるように、地産地消を取り入れ、旬の食材を味わってもらい、「口から食べる」楽しみを献立に取り入れています。栄養士として日々の業務の中に「ひらめき」だけでなく「気づき」を取り入れ、明るく元気に患者さんと関わっていきたいと思います。

給食メニューに郷土料理を～カツオのたたき～

阿部 記子

栄養管理室

●土佐病院

所在地：高知県高知市新本町 2-10-24
総病床数：180 床（精神病床数 180 床）
給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年12回
●カラーグラビア掲載頁：p.19

はじめに

土佐病院は2006年に高知県で精神科救急病棟の第1号として承認された。精神科救急医療に注力するとともに、精神科医療のハード面拡充など機能強化も図ってきた。2014年には新病院が完成したが、栄養管理室は1992年の老人性痴呆疾患療養病棟完成とともに新築されたため、今回の新築に際しては部分的改修のみであった。

給食運営は直営であり、入院患者以外に職員、デイ・ナイトケア、病院関連施設であるグループホームを合わせた1日の提供食数は約670食である。現在栄養管理室スタッフは、管理栄養士4名（うち1名は非常勤）、調理師8名、調理師パート1名、食器洗浄パート1名、調理補助の派遣職員1名で構成されており、下処理用から調理まで多くの機械を導入することで作業効率を上げているが、献立は喜んでもらえるよう、業者の市場状況により、急遽特産品を取り入れた献立に切り替えることもある。

高知県の豊富な特産品

高知県は四国の太平洋側に位置し、海、川、山に囲まれた自然豊かな所で、平野では冬でも暖かく雨が少ないが、反対に夏は暑く雨が多い気候である。また、朝晩は冷え込み、昼夜の温度差が大きいことに加え、年間日照時間は全国一であるため、野菜、果物共に品質に優れた作物が栽培されている。野菜では、茄子、ピーマン、きゅうり、フルーッとマト、みょうが、ニラ、オクラ、生姜等があり、果物では柚子、文旦、小夏、みかん等

の柑橘類、梨、メロン等も特産品となっている。そして高知県の海産物といえば、真っ先に鰹をイメージされる方も多いのではないだろうか。鰹は高知県の「県の魚」になっており、県外客にも人気がある。

郷土料理「カツオのたたき」

高知県といえばカツオのたたきが有名。家計調査によると、一世帯当たりの鰹の消費量は全国一で、なかでもカツオのたたきは年間を通して食べることができ、春の初鰹と秋の戻り鰹がとくに美味といわれる。高知の飲食店でもカツオのたたきを名物にした店が多く、その店により味わい方も異なる。一般的なカツオのたたきの食べ方は、皮目を焼き、分厚く切った鰹に玉ねぎ、みょうが、大葉の薬味をたっぷりのせ、土佐酢をかけてスライスしたにんにくとともに食べる。種類としては、ワラの香りを付けたワラ焼きたたきや、塩をまぶして味わう塩たたきがある。

当院でもカツオのたたきを献立に取り入れている。やはり高知県民は鰹好きの方が多いようで、入院患者から「カツオのたたきが食べたい」という声を聞くため、年間を通して月に一度のペースで組み込んでいる。当院が給食で提供しているカツオのたたきについて納品業者に問い合わせたところ、鰹を焼いて真空パックにし、急速冷凍したものが市場に卸されており、それを切ったたたきに仕上っているということだった。1人当たり70gの5切れとなるため、高知の飲食店で提供されているものよりは“一切れ”が薄くなっ

うが、それなりに食べ応えはある。盛り付け方は、皿に玉ねぎときゅうりの薄切りをしき、たたきを上にのせて土佐酢をかけ、薬味にはんにくを使用している。土佐酢は手作りで、三杯酢にだしを加えてひと煮立ちさせたものであるが、当院の土佐酢には高知特産の柚子から搾った「ゆのす（柚子酢）」を加えているため、とても風味が良くなる。カツオの臭みが苦手な方でも、この土佐酢なら柚子の香りが効いているので食べやすくなる。また、カツオのたたきとは少し違い、土佐酢にごま油を加え、ワンタンの皮を細切りにしたものを油で揚げたたたきと盛り付ける「カツオの中華風たたき」というメニューもある。同じたたきを使用しているも郷土料理とは違い、薬味に赤ピーマンをのせ、土佐酢にごま油を熱したものを加えると、一味違う創作料理のようなたたきになる。

おわりに

当院では給食施設で多く使用される「サイクルメニュー」を参考にしつつ、直接聞く患者の要望や病棟で行われる懇談会での意見を早急に活かせるよう、その都度メニュー変更を検討している。そして旬の食材を使用することで栄養価も上がり、

購入価格も安価となる。近年の異常気象により仕入れ価格が高騰して冷凍野菜に頼らざるを得ないことも多々あるが、当院では中国産の冷凍野菜と加工食品の不使用を徹底している。これは、2001年に中国野菜の残留農薬問題があったことから、安心・安全な食事を提供するためのこだわりである。

今回、自慢のメニューとして郷土料理である「カツオのたたき」を紹介した。生魚の提供は食中毒のリスクも高く、衛生面での注意が厳重となるが、業者には5切れを1人分ずつとし並べて納品してもらっているので盛りやすく、配膳時間の1時間半前の納品にも協力してもらっているため、衛生的に提供できる。そういったこちらの希望に対応してくれる業者との関係は重要である。

高知県は豊かな山、川、海の幸に恵まれており新鮮な食材がたくさんあるため、季節を問わずいろいろな種類の野菜や魚を食べることができる。

これからも安心・安全で、患者から楽しみにしてもらえる食事の提供を基本とするのはもちろん、地元高知県の食文化を大切にし、季節を感じてもらえるような献立作成に努めていきたい。

地場食材を使ったちらし寿司

山崎 拓哉

栄養科

●聖ヶ丘病院

所在地：高知県宿毛市押ノ川1196番地
総病床数：214床（精神病床数169床）
給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年12回
●カラーグラビア掲載頁：p.18

家庭で食事を作る際、地元で作られた食材を使用している人が多いと思います。しかし、病院などの大量調理を行う場所では、肉や魚、野菜など、ほぼすべての食材を冷凍食材に頼ってしまうところが多いと思います。当院では下処理の際に、魚を酢水に漬けて臭みを抑える工夫をしていますが、地元でとれた新鮮な魚に比べると、やはり見た目や味に差が出てしまいます。そのような状況を少しでも改善したいという思いから、月4回提供の地場食材を使用した刺身やたたきに加え、月に一度、地場食材を使用したメニューを提供するようになりました。地元の特産品である鰹を使用した鰹のたたきは変わらず人気が高く、地元の野菜を使用したちらし寿司、文旦などのフルーツも、患者様をはじめ職員の方々にも好評です。その中でも今回は、人気メニューの1つであるちらし寿司をご紹介します。

当院のちらし寿司は、旬の野菜を彩りよく盛り付けています。今回使用している野菜は筍と絹さやで、どちらの食材も春から初夏が旬となっています。旬の食材を使用することで、喫食者の方々に季節を感じていただけるような工夫をしています。その他にも、椎茸や人参、ごぼうなどの野菜も使用しているため、一度に多種類の野菜を食べることができるのも魅力の1つです。また、ほどよく酸味の効いた寿司飯は食欲を刺激し、減塩に

よる味の物足りなさをカバーするため、食事摂取量が低下している患者様にも全量摂取していただけています。

時には厳しいお言葉をいただくこともあります。が、地場食材を使ったメニューを提供するようになってから患者様に喜んでいただけることが増えました。その他にも患者会や日々の病棟訪問、年1回の嗜好調査の際に意見や要望をお聞きし、リクエストメニューや新メニューの提供をしていることも患者様の喜びにつながっているのではないかと思います。

患者様に喜んでいただくことを皮切りに始まった地場食材を使用したメニューですが、地産地消につながる第一歩にもなっているのではないかと思います。わが国の食料自給率（カロリーベース）は昭和40年度の73%から長期的な低下を見せており、平成27年度では39%にまで低下しています。冷凍食材においても、海外からの輸入品を使用している物が数多く存在しているのが現状です。私たち栄養士にとっても、食料自給率の低下は身近な問題です。

今後は地場食材を使用したメニューを月に複数回提供することを目標にし、患者様にさらに喜んでいただけるような食事提供を心がけていくとともに、地産地消の促進に少しでも力になれるよう尽力していきます。

豆腐で大満足!!「肉巻き豆腐」

大浦恵里子

栄養科

●乙金病院

所在地：福岡県大野城市乙金東4-12-1
総病床数：252床（精神病床数202床）
給食委託：完全委託

●応募メニュー提供頻度：年5～6回
●カラーグラビア掲載頁：p.19

乙金病院では、栄養科による学習会を精神科病棟で毎月一度行っています。

この学習会では、季節ごとの行事や食材に関するお話、便秘や疾病などの身体に関するお話を患者様にわかりやすく説明しています。学習会の最後には患者様が食べたい献立メニューのリクエストをとるのが恒例となっており、毎回多くのリクエストをいただきます。お好み焼き、グラタンや麺類などがリクエストとして挙げられます。また、日常の病棟ラウンド時に患者様から数多くのリクエストをいただくことも多いです。自分がリクエストした献立メニューが出た時には、「出してくれてありがとう」「おいしかったよ」などのお声がけをしてもらえます。栄養科としても、提供してよかったととても嬉しい気持ちになります。

栄養科のモットーは、「食事は、食べてもらわなければ提供する意味がない」です。そのため栄養科では、患者様からの“食”に対するリクエストに応えるために、週に2回の選択メニューを実施しています。選択メニューでは、「①日頃の大量調理では提供しにくいメニュー」「②調理方法が複雑なメニュー」「③新たなメニュー」を主に提供しています。

また“食”に関するミーティングを週に一度、給食委託会社の栄養士と行い、患者様からいただいたリクエストの中で提供が可能なメニューを検討しています。

病院で提供する食材、献立メニューは「①喜んで食べていただける」「②おいしい」「③栄養価が高い」食事を提供するため、言うまでもなく食品

構成表に準じて行っております。

今回紹介する「肉巻き豆腐」は、昨年度に新メニューとして提供し、今では患者様からのリクエストに挙がる人気メニューです。

豆腐は栄養価も高く、積極的に使用すべき食材であるにもかかわらず、メインが豆腐となると「献立メニューがマンネリ化しやすい」「満腹感が得られない」「味付けを濃くしないと主菜になりにくい」などの理由から、あまり人気がないのが現状です。そのため「噛み応えがあり」「満腹感が得られ」、なおかつ「主菜となる豆腐を使用したメニュー」を提供する必要があります。そこで、より豆腐の魅力を引き出すことができる新たな献立メニューとして考案したのが「肉巻き豆腐」です。

最初の提供では、薄切り肉を使用し豆腐が見えないように包みました。しかし、豆腐を包むことに手間がかかり、仕上がりに「見た目が小さい」「肉が重なるとその部分が固くなる」などの問題がありました。そこで、管理栄養士をはじめ、給食委託会社の栄養士と調理師とで「①豆腐の切り方」「②肉の巻き方」の調理方法について話し合いを重ね、大量調理による提供ができるように検討しました。まず、1人分として豆腐1/3丁を3等分したものを用意。「①豆腐の切り方を、長方形から棒状に変更」「②肉の巻き方を、肉と肉が重ならないよう両端が見える巻き方に変更」と試行錯誤をくり返し、三度目の作成でようやく満足する「見た目」に仕上げることができました。最後に、照りがあり「肉巻き豆腐」とよく絡むた

れを作成し、ご飯によく合う「味」、ボリュームがある「見た目」と満足する一品が完成。もちろん、食べやすい“食”であることは重要であり、高齢者であっても食べやすいものとなっています。

昨今の診療報酬改定により、病院で提供する給食も食材費のコスト管理が重要なポイントとなります。安全と質は落とさずに、必要な栄養はしっかりとっていただく。そのための食材として豆腐

は栄養価も高く、価格も安価であり、これからの病院給食に必要な食材となっていきます。

入院中の食事は、患者様にとって楽しみの1つです。この“食”がより良い楽しみとなるよう、患者様からの声を大事に、多彩・多様なリクエストに今後も応えていけるよう工夫し、また患者様に残さず食べていただけるよう、おいしく、満足できる食事の提供に努めてまいります。

〈日本精神科病院協会雑誌の複写をご希望の方へ〉

公益社団法人日本精神科病院協会は、本誌掲載著作物の複写に関する権利を一般社団法人学術著作権協会に委託しております。

本誌に掲載された著作物の複写をご希望の方は、(一社)学術著作権協会より許諾を受けてください。ただし、企業等法人による社内利用目的の複写については、当該企業等法人が公益社団法人日本複写権センター((一社)学術著作権協会が社内利用目的複写に関する権利を再委託している団体)と包括複写許諾契約を締結している場合にあっては、その必要はございません(社外頒布目的の複写については、許諾が必要です)。

・権利委託先：一般社団法人学術著作権協会

〒107-0052 東京都港区赤坂9-6-41 乃木坂ビル3F

FAX：03-3475-5619 E-mail：info@jaacc.jp

複写以外の許諾(著作物の引用、転載、翻訳等)に関しては、(一社)学術著作権協会に委託いたしていません。直接、公益社団法人日本精神科病院協会(TEL：03-5232-3311 FAX：03-5232-3309 E-mail：kouhou1@nisseikyo.or.jp)へお問い合わせください。

給食への思い

重藤 尚子

栄養給食部

●伊都の丘病院

所在地：福岡県福岡市西区徳永北 18-5
 総病床数：148 床（精神病床数 148 床）
 給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年3～4回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.19

私の勤務する伊都の丘病院は11年前に新築されたため、厨房機器も新しい物が設置されています。最初は何かも新品で使い方も不慣れでしたが、月日も経ってうまく使いこなせるようになり、時間内においしい食事を提供しています。

さて、自慢の献立を紹介したいのですが、正直たくさんありすぎて選ぶのに苦労しました。どの献立、レシピにも思い入れがあり、「お昼に食べた鯖の味噌煮がおいしかったから、家でも作ってみようと思う」と声をかけてくださったり、「このサイダー寒の作り方を教えてほしい」と尋ねられたり、「退院したら献立を参考にしたいです」とわざわざ私を探して話しに来てくれたりする患者さんの笑顔がとても嬉しそうで忘れられないのですが、たくさんある献立の中から「魚ろっけ（ぎょろっけ）」を紹介したいと思います。

当院の魚ろっけは、魚のすり身と刻んだ野菜を混ぜて、パン粉をのせてオーブンで焼いたものです。福岡には新鮮な魚や野菜があり、隣の佐賀県唐津市、山口県、大分県などでもソウルフードとして魚ろっけが伝わっているようですが、魚が苦手な人にもおいしく食べてもらえるように、またカロリー制限のある患者さんも気にせず食べられるようにと、揚げない調理法を考えました。

すり身と野菜を混ぜ合わせているので食べやすく、またパン粉に粉チーズを混ぜることでカルシウムも補えます。コロッケのように丸めると手間がかかりますが、この魚ろっけは鉄板に広げて焼いて切り分けるので、人手不足の厨房職員にも喜

〈魚ろっけの材料（1食分）〉

白すり身……………60g
 人参……………10g
 玉ねぎ……………30g
 食塩……………0.1g
 片栗粉……………5g
 卵……………15g
 サラダ油……………3g
 パン粉……………4g
 粉チーズ……………1g
 マヨネーズ……………4g

【作り方】

- ①人参、玉ねぎはフードカッターでみじん切りにしておく。
- ②白すり身に①の野菜と片栗粉と卵、食塩を入れて混ぜ、鉄板に流す。
- ③パン粉と粉チーズを混ぜ、②の表面にふりかける。
- ④コンビオーブンで焼く（コンビスチーム 230℃、12分）。

ばれるようです。魚の献立の日以外でも、魚肉ソーセージ等の練り物を使ったり、ツナを野菜と一緒に炒めたり和えたりしてDHAやEPAの摂取量を増やしたいと考えています。

この日の献立は、魚ろっけ、ほうれん草ソテー、豆腐の挽き肉ソース、コンコンスープ、ご飯、オ

レンジを組み合わせました。

主菜の付け合わせは、色彩も考えて組み合わせることで食物繊維なども多くとれるようにしています。

豆腐の挽き肉ソースは、ごま油を最後に加えることで風味が増し、食欲もわき、片栗粉でとろみをつけることで喉ごしよくご飯がすすむ味付けになっています。

コンコンスープは大根、ベーコン、コーンをコンソメスープで仕上げたもので、メニュー名でどんな食事かを想像してもらえる楽しみをもたせています。

果物は、ビタミンCもとれるようにしています。

病棟に行くと、私の顔を見た患者さんが「明日、何？」と食事のメニューを聞きに集まってきます。どんな食事が準備されるのか、皆さん楽しみにしているようです。献立表は掲示しているので、ノートに書き留めている方もいらっしゃいます。献立に旬の食材や郷土料理などを取り入れ、季節を感じたり、各地の特産品などを食したりすることで食に興味をもっていただき、さらに健康づく

り等の情報を発信することにより、入院生活で食事の大切さを理解していただこうと考えています。

また高齢者も増え、義歯で薬物野菜は歯に挟まって痛いので刻んでほしいといった個人対応が増えてきています。そういった個人の要望を取り入れ、誰でもおいしく食べられて、かつ手間をかけるところと省けるところを考えて作れる料理にしています。

ご飯がおいしく食べられると、なんだか笑顔になってきます。患者さんに出会うことでいろいろなことを学び、その方に合った食事を提供できるよう日々の業務に励み、良い仕事ができるように心がけています。職員同士の雰囲気もよく、協力し合い、しっかりと取り組むことができる環境なのでとてもありがたいです。時には目先の変った食事なども取り入れ、多様化する患者さんに適応した安全でおいしい食事の提供をしていきたいと思っています。限られた食材、時間、予算で仕上げる給食ですが、食べられる方の笑顔を見るために今日も頑張ります。

「福岡県民のソウルフード」とんこつラーメン

枝村 優子

食事療養室

●南ヶ丘病院

所在地：福岡県北九州市小倉北区今町3-13-1
 総病床数：320床（精神病床数256床）
 給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年5回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.18

私たちの病院の自慢のメニューはたくさんあります。他の病院にはないレシピばかりなのですが、それはなぜかという、京都の料亭で修業した料理長が考えたレシピだからです。栄養士が机上で計算した栄養素が満たされているだけのものよりはるかに精神科の患者様には効果があると思われる、おいしさにこだわったメニューです。

食事摂取基準値を目標にし、それを満たす献立をパソコンに入力して緻密に計算し、はじき出された食事を提供する。私たち栄養士の仕事が、はたしてそれだけで本当によいのでしょうか。もしかしたら内科、外科分野の患者様の疾病の治療にはそれだけでよいのかもしれません。しかし、精神科の患者様の治療には、それだけでは何か足りないような気がします。その「何か」というのが、私たちの病院の3つの取り組みの中にあります。

1つ目は、「おもてなし」です。治療に來られた患者様やご家族に対し、寄り添い、心のこもった「おもてなし」を心がけること。

2つ目は、病院全体が花に囲まれた環境を作り出すことです。四季折々の花が咲く景色を、病棟より見ることができます。専属の庭師がいることにより、玄関に続く花壇の中には毎日欠かすことなく花が咲いています。それが通院されている患者様の目に映り、気づかないうちにも美しい自然の色、花の香りなど、自然が作り出しているさまざまなものに癒され、治療効果の1つになっているのだと思います。職員である私たちでさえ、毎朝きれいな花を見ることで心が癒され、その日1日の活力につながっています。

3つ目が、「おいしい食事」です。先ほどもお伝えしましたが、すべてのレシピは料理長が考えています。栄養士としては栄養素などの数値を満

たさなければならない使命がありますので、そのことを先に考えがちですが、ここでは逆です。先においしい料理を作り出し、そこに足りないもの、摂りすぎているものを足し引きしていくのが私たちの役割となっています。やはり精神疾患の方には満たされた栄養素の数値だけでなく、加えて「心の栄養」というものが必要なのではないのでしょうか。

家庭では母親がおいしい手料理を振る舞い、子どもたちが健やかに成長します。そこに計算式などありません。大量調理はそういうわけにはいかず、目安となるものが必要ですので指示書をもとに調理しますが、そこに有名な料理店で修業を積んできたスタッフがそろっているので、最後の仕上げに味を調べ、より家庭の味に近いおいしい食事を提供しています。長期入院され不自由を感じている患者様に、せめて食事だけでも普通の生活に近いものを食べていただきたい、というのが私たちの思いです。

今回ご紹介するのは、その中でも福岡のソウルフードとして有名な「とんこつラーメン」です。このレシピもスープからこだわっています。豚骨、鶏ガラ、野菜を回転釜で煮込んで大量のスープをとりますので、これはラーメン屋さんのものよりおいしいかもしれません。本当にラーメン屋が開店できそうな勢いです。

毎週木曜日を麺の日としていますが、他にも、うどん、そば、ちゃんぽんはもとより、担担麺、ダルー麺、あんかけそばなどもあります。プロ級の麺料理も「心の栄養」として、食べた方の体にしみています。

おいしいものをおいしい時に

林 美帆

管理部栄養科

●朝倉記念病院

所在地：福岡県朝倉郡筑前町大久保 500
 総病床数：180 床（精神病床数 180 床）
 給食委託：一部委託

●応募メニュー提供頻度：スープ 年1回／からあげ 年7回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.20

朝倉記念病院の栄養科では、季節のものをうまく取り入れて、旬のものを旬の時に、おいしいものをおいしい時にお出ししています。

とくに、近所で作られた野菜を直接農家さんから納品してもらい、新鮮でおいしい食材を提供できているところが魅力です。白菜を生でサラダにしたり、一般的な病院では冷凍が主流のブロッコリーも生のものを使用するなど、農家から直接仕入れているからこそできるメニューを考えています。お米も近所の農家さんから直接仕入れているため、新米の時期には患者さんが、「新米はまだですか？」と毎年声をかけてくれます。季節の移り変わりがわかり、患者さんにとってもいいよう

です。

今回取り上げた新玉ねぎのスープは、辰巳芳子さんの『いのちのスープ』の本の中に載っていたものを病院でもお出ししたいと考え、提供するに至りました。春になり新玉ねぎが出回る時期になると、またあの味を味わいたい、と思っただけのような、ホッとする味です。今では朝倉記念病院の春の味になっていると思います。

冬には、同じく辰巳芳子さんのレシピである白ネギのスープも当病院に登場します。

そして、昨年から調理研究という取り組みの中で行ってきたベジブロスという野菜のスープ。野菜くずが栄養満点の『お宝スープ』になります。

〈材料〉

（2人分）

〈作り方〉

新玉ねぎ（中）…………… 2個
 コンソメ…………… 2g
 だし昆布…………… 1枚
 水…………… 200cc
 梅干の種…………… 1個
 オリーブオイル…………… 8g
 ローリエ…………… 1枚
 食塩…………… 0.6g
 パセリ…………… 0.1g

・96kcal／1人当たり

- ①新玉ねぎは先端から皮をむき、先端と根つきの部分を切りすぎないように浅く切る。
- ②鍋に①、コンソメ、だし昆布、水、梅干の種、オリーブオイル、ローリエを入れ、食塩の半分量を入れる。
- ③強めの中火で煮て、煮立ったらアクを取り、弱火にして鍋に蓋をし、新玉ねぎが軟らかくなるまでコトコト煮る。
- ④最後に残りの食塩で味を調える。
- ⑤器に盛ってパセリのみじん切りを添える。

一口メモ：新玉ねぎの出回る季節になると必ず作りたくなるメニューです。
 大量に作ると、おいしく仕上がりますよ。

このスープのすごい点は、コンソメを使わなくても野菜の旨みで減塩効果が期待できることです。このスープはいろいろなメニューに応用でき、重宝しています。

カラーグラビアのもう1枚のトレーの写真は、フワフワ団子のからあげです。これは豆腐と豚ミ

ンチを混ぜて小麦粉をつけて揚げたもので、朝倉記念病院の定番メニューとなっています。レモン汁に醤油とねぎ、生姜を入れた香味ダレでいただきます。

このように写真だけでお伝えするのみで、食べていただけないのが非常に残念です！

〈日精協ホームページ・会員病院紹介ページ更新方法のご案内〉

日本精神科病院協会ホームページでは、共通フォーマットによる会員病院紹介ページをご用意しております。病院独自のホームページとリンクも可能で、求人情報の掲載も無料にてご利用いただけます。

■更新方法

日精協ホームページ 会員専用ページ「会員病院紹介・求人情報登録ページ」から「病院情報登録」にお進みください（会員専用ページ ユーザー名とパスワードが必要です）。

URL： <http://www.nisseikyo.or.jp/>

※メールでの変更依頼も受け付けております。

■お問合せ

日本精神科病院協会／精情研センター

TEL：03-5232-3311

E-mail： mini@nisseikyo.or.jp

カリッとジューシー手作りカツ丼

山口 幸子

栄養管理科

●虹と海のホテル

所在地：佐賀県唐津市原 842-1

総病床数：265 床（精神病床数 265 床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年8回
●カラーグラビア掲載頁：p.20

はじめに

唐津市は佐賀県北西部に位置し、唐津焼をはじめ、虹の松原や呼子のイカ、国の重要無形民俗文化財である唐津くんち等で有名な町です。周囲は自然豊かな環境に恵まれており、海の幸や山の幸などの旬の食材を堪能できる食材の宝庫でもあります。

当院は 265 床を有し、「患者さんを中心とした医療」「社会復帰を目標とした医療」「地域に貢献する医療」を理念に掲げ、さまざまな専門スタッフが 1 つのチームとして良質な医療の提供を目指しています。

メニューへのこだわりと思い

私たち栄養管理科スタッフは、「真心を込めた安心で家庭的な食事の提供（心のふりかけを忘れずに）」をモットーに、安心で安全な食事提供に努めています。入院生活において楽しみの 1 つでもある毎日のお食事は、県内産や地元唐津産の旬の食材を使用し、少しでも季節を感じていただけるよう、行事食なども織り交ぜながら提供しています。

旬の食材の利用は冷凍食材とは異なり、下処理工程の手間やコスト面などの課題がでてきますが、調理スタッフや納入業者さんとの連携を図りながら、おいしい時期に安価で使用できるよう、献立の調整や調理方法の工夫を行っています。

当院における入院患者層は 10 代から 90 代まで幅広く、食種や食事形態もさまざまです。また個別対応も多様化しており、アレルギーや禁忌食をはじめ、レバー嫌いや人参嫌いなどの嗜好やハーフ食等、患者さんの状態に合わせて細やかに対応しています。治療食においては、パン粉を付け揚げずに焼くことで揚げ物風に仕上げるなど見た目を工夫し、退院した後もご自宅で簡単に再現でき

るような献立作成を心がけています。目指すは家庭的でおいしく、また治療の一環として患者さんに喜ばれるお食事！患者さんにとってホッとする時間の提供ができるよう、日々奮闘しています。

メニューとレシピの工夫

今回は、患者さんからのリクエストメニューの中でも上位にランクインする「カツ丼」をご紹介します。カツ丼に使用するお肉は 1 枚ずつ手作業でパン粉を付け、油でカリッと揚げています。また、治療食においては「治療食でも揚げ物を食べたい！」との患者さんからの要望もあり、パン粉をまぶしコンベクションで焼き色を付け、揚げカツ風にして提供しています。見た目のボリュームにもこだわり、玉子とカツは別々に盛り合わせ、後のセサックサクのカツに仕上げています。副菜は野菜をたっぷり、清汁の味噌は、春は花麴、夏は朝顔の蒲鉾、秋は松茸麴など変化をつけ、季節感ができるように心がけています。

また食事を配膳するトレイは、ご家庭で召し上がっている食事スタイルに近づけたいとの思いから、仕切りのないフラットトレイを採用しています。ノンスリップ加工がしてあり、トレイを傾けても食器が滑らない特徴があります。

日々のお食事に関しては、嗜好調査や病棟訪問時の聞き取りなどを通して、可能な限り患者さんのご要望に沿えるよう検討、改善しています。「おいしかったよ！」「今日のご飯なに？」「ありがとうの気持ちを手紙に書いてきたよ！」など、患者さんからいただくご質問やご意見は、私たち栄養管理科スタッフが新しいことにチャレンジできるチャンスでもあります。食べる喜びを生きる喜びへとつなげていただける食事提供を目指して、これからも邁進していきたいと思います！

中華をちゃんぽん（混ぜ合わせ）。長崎春巻

渡邊 康子

栄養部

●あきやま病院

所在地：長崎県諫早市目代町 737-1
総病床数：354床（精神病床数 354床）
給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年1回
●カラーグラビア掲載頁：p.20

当院では「長崎ならではの」のご当地料理^{じっぽり}を給食で提供しています。例を挙げれば、卓袱料理^{しっぽり}でおなじみ「角煮饅頭」、ピーナッツの入った煮物「にごみ」、早朝から豚骨を火にかけてだしをとる「ちゃんぽん」、甘めの味付け「大村寿司」など…。

今回紹介するのは、ご当地料理でもある「ちゃんぽん」と「皿うどん」を、同じく中華料理の「春巻」と合わせた当院オリジナルの「長崎春巻」です。

ちゃんぽんの具である豚肉、ネギなどの野菜、練り物、魚介を、にんにくを効かせた中華風のトロミ餡^{あん}でとじて春巻の皮に包み、揚げたものです。これにポン酢を添えて、揚げ物ながらもさっぱりと召し上がっていただけるようにしています。

江戸時代、鎖国していた日本で唯一の貿易港である出島があった長崎。ポルトガル、オランダ、そして中国からの海外文化が花開き、「和華蘭文化」とも「ちゃんぽん文化」とも言われる独特の風俗・文化・宗教が根づきました。

明治中期、長崎市の中華料理店の店主が在日中国人留学生に“安くて栄養価の高い食事”を食べさせるために考案したとされるのが、長崎のご当地料理として全国的に知られている、今回のメニューの元となった「ちゃんぽん」です。世界三大料理の1つとされている中華料理ですが、日本で広く普及しているものは日本人の好みに合わせてアレンジが施されており、客人をもてなすハレの日はもちろん、日常の食卓にも深く浸透しています。当院でも日常的に中華料理は献立に登場しており、焼き餃子を提供する時は約1,000個を餡から手作りしており、人気のメニューとなっています。

当院では焼き餃子だけでなく、食事は手作りにこだわり、より家庭的な料理の提供を心がけています。そしてサイクルメニューにせず、管理栄養士（栄養士）が自分のオリジナル料理を組み込みながら献立作成をしています。それゆえ、同じメニューであっても献立作成者や調理手によって多少なりとも味付けや出来上がりが異なってきます。しかし、これを「是」としています。肉じゃがを例に挙げると、各家庭において使用する肉が豚だったり牛だったり、こま切れだったり挽き肉だったり、味付けが甘めだったり、そうでなかったりすると思います。それぞれの患者さんが「今日の味付けは我が家と同じ」など、食事を通していろいろなことを感じ、思いを巡らせてもらいたいからです。

当院は緑に囲まれた自然豊かな環境にあり、病院の畑で栽培している玉ねぎ、さつまいも、大根などの野菜や、みかん、八朔などの果物、敷地内で採れるワラビ、フキのような山菜を献立に使用して、食事で季節を感じ、旬を味わってもらえるように心がけています。今回の献立で即席漬けに使用している大根も病院産のものになります。また、高菜漬け、らっきょう漬け、梅干しも素材から（畑での生産）作っています。梅雨明けすると梅の土用干しが始まります。周辺には梅特有の爽やかな香りが漂い、散歩をしている患者さんから「そんな季節だね」と声をかけてもらい、会話も弾みます。

現代の病院給食からすると時代遅れなところがあるかと思いますが、患者さんが安心して治療、療養ができるよう、家庭的で季節の移ろいが感じられ、笑顔になれる食事の提供を心がけたいと思っています。

懐しい高菜飯は、今でも好評メニュー

井上さとみ

栄養管理科

●益城病院

所在地：熊本県上益城郡益城町惣領 1530
総病床数：210床（精神病床数 210床）
給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年3～4回
●カラーグラビア掲載頁：p.21

各地方にさまざまな郷土料理があり、幼い頃から慣れ親しんだ食べ物は大人になっても懐しく思われるものです。熊本にもたくさんの郷土料理があり、当院でもいくつか給食メニューに取り入れておりますが、その中でも今回は「高菜飯」をご紹介します。

高菜はいろんな地方で栽培されていますが、熊本では阿蘇高菜が有名です。3月中旬～下旬にかけてのわずかな期間に「とう立ち」した細い茎の部分を中心に使い、しかも機械を使わず1本1本手で折りながら収穫されるので、阿蘇地方では高菜の収穫作業のことを「高菜折り」と呼びます。

高菜漬けには、3～4%の塩分で浅漬けした緑鮮やかな「新漬け」と、多めの塩分でじっくり漬け込んだベッコウ色の「古漬け」があります。熊本の高菜飯には、この古漬けを油で炒めて使用します。

昔は当院の畑にも阿蘇高菜が栽培され、患者様

と一緒に収穫し、塩揉みをして漬物にし、給食でも提供したものでした。

食事時間に病棟にうかがうと、患者様から「懐しか（熊本弁）」と声がかかり、ご家庭での高菜飯の作り方や高菜漬けの話題で患者様との会話が弾みます。懐しくもあり、高菜飯は患者様に好評のメニューです。新メニューの導入も行っていますが、昔からその地方に伝承された郷土料理を病院給食のメニューに取り入れることで、食事を通して季節を感じ、故郷を懐しく思い出していただいたり、共通の話題をもち、楽しい食事時間を過ごしていただけたらと思っております。

写真撮影をした日は「魚の梅マヨネーズ焼き」と「のっぺい汁」を組み合わせたメニューです（カラーグラビア掲載）。梅マヨネーズ焼きには栄養管理科自家製の梅干しを使用しています。また根菜のたくさん入った、のっぺい汁も好評でした。

患者様と作るおいしい料理

佐藤 弓子 富永 紋
村上 優子 山本 紘世*

栄養課 *理事長

●鶴見台病院

所在地：大分県別府市大字鶴見 4075-4
総病床数：160床（精神病床数 160床）
給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年5回
●カラーグラビア掲載頁：p.21

鶴見台病院は、平成11年から患者様も参加する食事検討委員会を開催しています。各病棟およびデイケアの患者様と看護師、スタッフ、管理栄養士、栄養士、調理師の11名で構成され、活発な意見交換で給食の評価を月1回行い、議事録は公開されます。この18年の歴史をもつ患者様が参加する委員会が、評判のよい病院給食の原点と考えています。

さて、鶴見台病院の人気メニューベスト10は表1に示しますが、自慢の給食メニューは、にぎり寿司と味噌ラーメンです。生ものを出さない病院が多いなか、にぎり寿司は行事食ではないかと思われるかもしれませんが、毎年11月から3月まで月1回昼食に提供する定番メニューで16年間続いています。味噌ラーメンは患者様から多くの意見をいただいて作り上げた、人気一番の麺ものです。

にぎり寿司（写真1：カラーグラビア掲載）は、食事検討委員会が発足してすぐに「食べたいメニュー」として患者様から毎月要望されたものです。平成13年、念願の寿司ロボット購入となりました。ロボットへのシャリめしの入れ方のコツ、シャリの大きさ、合わせ酢の配合は理事長はじめスタッフが試食をくり返し、取引のある寿司屋さんに指導してもらいました。酢めしの分量は表2に示しますが、シャリは「ふんわり入れ、つめ込まない」のがコツです。粥食や中軟菜食の患者様からも食べたいとの要望があり、ネタを小さく切ったり、たたきに変更したり、シャリを小さくし

表1 人気メニューベスト10

- ①にぎり寿司
- ②カレーライス
- ③味噌ラーメン
- ④茶碗蒸しとメンチカツランチ
- ⑤チャーハンと餃子ランチ
- ⑥大分名物とり天、鶏からあげ
- ⑦エビ・マヨネーズサラダ
- ⑧焼き豚・煮玉子付き
- ⑨ビーフシチュー
- ⑩味噌チヂミ

表2 酢めしの分量（1人分）

- | | |
|-----|------|
| ①米 | 105g |
| ②酢 | 21g |
| ③砂糖 | 18g |
| ④塩 | 2g |

たりするとともに、タコが食べづらい、軍艦巻きが食べたいといった要望にも対応しています。にぎり寿司の日は給食職員総出で短時間で一気に作り、配食します。以前はデイケアの患者様には出していなかったのですが、食べたいとの要望が強く、平成25年から提供するようになり、にぎり寿司献立の日には2割ほどデイケア参加者が増えます。

次に、東京風醤油ラーメンやちゃんぽんのメニ

表3 スープの分量（1人分）

①白味噌	8 g
②赤味噌	9 g
③濃口醤油	2.5ml
④薄口醤油	5 ml
⑤塩	0.2g
⑥みりん	1.5ml
⑦ごま	1.2g
⑧生姜	0.6g
⑨にんにく	0.6g
⑩コチジャン	0.7g
⑪ガラスープ	250ml

ューはありましたが、「本格的な味噌ラーメンが食べたい」との要望から、スープの配合を調理師が考えて作りました（写真2：カラーグラビア掲載，表3）。ラーメン店を食べ歩き，味のコクを出すためにコチジャンを入れ，豚骨は脂ぎるので鶏ガラでだしをとり，チャーシューを手作りにしました。「おいしかったよ」という言葉を期待したのですが，患者様からは，おいしいが麺がほぐれにくい，スープが少ない，混ぜにくいなど数々の意見が出されました。改善点として，麺は生麺

を使用していましたが，食べるまでに時間が経ってしまい，どうしてもくっついてしまうため冷凍麺に変更した結果，ツルツルとした食感が実現しました。どんぶりは麺用の大きいものを購入し，スープ量を300 mlにしました。塩分量が気になりますので献立を工夫するとともに，スープは全部飲まないように指導し，量を多く入れるようにしました。今では「また食べたい」料理の1つになっています。

また，成功の陰には数々の失敗作もあります。管理栄養士がベトナム旅行で食べたおいしかったバインミーもその1つです。患者様から「パンがマンネリ化している」「おいしいパンを出してほしい」と言われていたので，コッペパンにレバーペーストを塗り，大根なますと鶏肉を挟んで出しました。鉄分もとれ，あっさりしていてよいと思ったのですが，感想は散々で，奇をてらい過ぎた栄養学中心のメニューは一度きりの献立となりました。しかし，工夫のないメニューでは検食簿のコメントに「珍しく普通」と書かれることもあり，日々の努力が必要です。これからも私どもは，月1回の食事検討委員会で得られる患者様からの生の声を活かして，わくわくするおいしい料理作りを続けていきます。

豊の国 郷土愛いっぱいの人気メニュー

岡崎千都世

栄養課

●緑ヶ丘保養園

所在地：大分県大分市大字丹生 1747
 総病床数：270床（精神病床数 270床）
 給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年3回
 ●カラーグラビア掲載頁：p.21

今回は、当院で残食の少ない大好評メニューを紹介いたします。

大分で昔から家庭の味となっている団子汁を中心に、郷土料理の鶏飯、特産品であるカボスを使用した和え物の三種。郷土愛をこれでもかと詰め込んだ、間違いのない献立です。

団子汁は、肉、野菜（ごぼう、人参、里芋、椎茸、白菜、大根等）を味噌または醤油仕立ての汁に仕上げ、その中に小麦粉を練って1つ1つ手で延ばした平打ち麺を入れた、具沢山で栄養満点の一品です。

平打ち麺は手で延ばすことによりほど良い歯応えが残り、汁と絡みやすくなることで少しとろみのついたお汁となります。入れる具材は各家庭で少し異なりますが大きな違いはないので、患者様には定番の家庭料理として感じていただけるのではと思います。うどんやそばより、やはり団子汁といった感じででしょうか。

そして、大分といえば…とり天、からあげと鶏肉好きの県民でもあります。

鶏飯も全国区で知られるようになりましたが、群馬の鶏肉を上のにせた鶏飯とは異なり、鶏肉とごぼうを甘辛く炒め煮し、炊き立てのご飯と混ぜ合わせただけのシンプルご飯です。鶏肉からほど良い鶏脂が出て、ごぼうの風味とよくマッチし、しつとりと食べやすいのも好評の理由の1つかと。なぜだか、おにぎりにすると一層おいしく感じられるのが不思議な一品です。

さて、最後に忘れてはならないのがカボスの存在。漬物、焼き物、揚げ物、挙句の果てには味噌汁にもカボスを絞ってしまうぐらい、これまた大分県民の慣れ親しんだ味なのです。やわらかい酸味と香りがシンプルな食材を引き立たせる名脇役

なのです。

嗜好調査で食べたい料理はありますかと患者様に問いかけると、カレーやラーメンといった万民食と同じぐらいの勢いで、団子汁、とり天、やせうまといった、地元ならではの料理がランクインしてきます。ちなみに「やせうま」とは、団子汁と同じ平打ち麺を茹でて、きな粉と砂糖をまぶしたおやつ料理です。ぜんざいも好評ですが、「やせうま」は残食がないに等しい献立となっています。

残食・嗜好調査から学ぶこと

私たち栄養士は、患者様にできるだけ残さず食べていただき、栄養状態の安定を保っていただくため、献立を作成する際に見た目を重視してみたり、新しいメニューを取り入れたりと試行錯誤の毎日を送っています。

しかし、当院の患者様は高齢の方が多く、ある献立の残食の少なさや、嗜好調査によるおいしかったの声から学んだことがあります。それは、彩りがきれいだから食べたいのではなく、新しいメニューだから食べたいのでもなく、患者様が慣れ親しんできたふるさとの料理にこそ、記憶と思いがあるのではと感じたことです。栄養という肩肘張った観点だけではなく、温故知新の「温故」、つまり古きを訪ね、食の文化も継承し、残していく役割も私たち栄養士は担っているのだろうと実感しています。

病院食という存在は治療の一環ではありますが、通常の生活の一部でもあります。栄養を満たす、空腹を満たすだけでなく、食事を通じてふるさと・季節・楽しみを感じ、心も満腹にできるような料理が提供できればと考えています。

院長イチ押し 伝統のとんこつラーメン

田中 由美

栄養管理室

●高宮病院

所在地：宮崎県宮崎市吉村町大町甲 1931
総病床数：231床（精神病床数 231床）
給食委託：一部委託

●応募メニュー提供頻度：年6回
●カラーグラビア掲載頁：p.22

当院は昭和27年3月、高宮澄男前院長により開設され、今年で創立65年目を迎える地域の精神科医療を担う病院です。平成9年の病棟改築に伴い2階に移転した半円型の患者食堂は、中庭が見下ろせる全面ガラス張りの造りとなっており、四季を感じながら食事を味わっていただくことができます（写真1、2）。

また、日々の生活の中で楽しみの1つである食事の充実を図るために、旬の食材を使用した季節感たっぷりのメニューや、宮崎ならではの郷土料理を味わえる行事食を年24回提供しております。行事食の一番人気に運動会メニューがあり、その中でも年に1回の巻寿司は患者様に好評をいただいております。

他にチキン南蛮、冷や汁等の郷土料理も当院の人気メニューであります。今回は患者様に好評で、高宮院長もイチ押しのとんこつラーメンをご紹介させていただきたいと思います。

開設当時の患者様は外食が難しく、少しでも外食気分を味わっていただきたいとの思いでラーメンの提供が始まったと伝え聞いております。当院では患者食堂にウォーマーを設置し、温かいスープを対面配膳にて、湯気の立ち上がるラーメンをしながら店舗で召し上がっていただくように提供しております。

豚骨スープは宮崎産豚骨を長ねぎ・生姜とともにじっくりと煮込んで骨の髄まで旨みを抽出し、コクと風味が豊かな、まろやかさが凝縮されたスープをベースに、にんにくをたっぷり効かせて



写真1 当院食堂の外観



写真2 当院食堂の内観

仕上げております。

こだわりの自家製チャーシュー（焼き豚）は、宮崎の豊かな自然と生産者の愛情と情熱が育んだ宮崎ブランドポーク（おいも豚）の三枚肉を使用

しております。赤身と脂肪が層になった濃厚な味の三枚肉をスチームコンベクションで焼き上げ、軟らかくなったお肉を甘辛い醤油だれに漬け込んで仕上げております。醤油だれでしっかり味付けされた軟らかなお肉と、トロトロの脂身がおいしさのポイントです。

当院は、毎週火曜日の昼食が麺の日となっております。うどん、焼きそば、ちゃんぽん、煮麺、スパゲッティなど、たくさんの種類の麺料理は患者様に好評です。麺の日は野菜不足に陥らないよう、その他の献立で調整しておりますが、長期入院患者様には野菜が苦手な方が多く、苦慮しております。食事時には栄養士が食堂で喫食状況を把握するため観察を行います。患者様に野菜を無理に食べさせようと強要すると不穏になってしまいますので、喜んで食べていただけるよう、メニューの検討も欠かせません。

宮崎市は、市民に1日350gの野菜を摂取してもらい健康づくりにつなげていただくため、『ミヤザキ・ベジタブル・プロジェクト350』に取り組んでいます。生活習慣病を予防し、健康な生活を維持するための目標値の1つとして、厚生労働

省では1日350g以上の野菜類の摂取を呼びかけていますが、宮崎県民の野菜摂取量は全国平均よりも少ないようです。当院でも患者様の野菜の喫食率を上げるため、たとえば味噌汁の具材にたっぷり野菜を使用したり、いりこを粉にしてだしを効かせるなど、減塩を心がけております。

また、地元の新鮮・安心・安全・季節感あふれる食材を使うことで、できるだけ地産地消を推進するよう努めております。

さらに当院は、院長を含む医師全員が検食し、検食簿に細やかなアドバイスを記載して次回の献立に反映するよう努力をしております。病院給食の外部委託が増えるなか、食材料の質が良く、心のこもった料理を患者様に提供していることが、直営給食の存続につながっていると思います。

平成30年4月1日より入院時の1食当たりの食費の負担額が460円になることから、病院給食が今まで以上に厳しい状況になると推察されますが、当院の栄養管理室の理念である『同じ食材で素材を生かし、安全でおいしい真心のこもった食事を提供する』を念頭に置いて、日々の業務に邁進したいと思います。

とんこつラーメン

四本 悠佳

栄養課

●谷山病院

所在地：鹿児島県鹿児島市小原町 8-1
総病床数：392 床（精神病床数 392 床）
給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年12回
●カラーグラビア掲載頁：p.22

当院の自慢の給食メニューは「とんこつラーメン」で、定番メニューの1つとなっております。「とんこつラーメン」といえば、老若男女問わず誰からも愛される庶民の味です。「ラーメンを病院食でもおいしく、有名店にも負けない味に仕上げたい」という一心で、手間を惜しまず調理師と栄養士が一丸となり作り上げたメニューの1つです。

一番のこだわりは、ラーメンの一番の決め手といっても過言ではない「だしに力を入れたスープ」と、手作りの「チャーシュー」です。

スープ・チャーシューの仕込みは前日より行います。スープには顆粒だし等は一切使用せず、豚骨と鶏ガラを数時間かけて煮込みます。臭みを消すため、生の生姜・にんにくを使用し、旨みを加えるために普段は廃棄となる野菜くず（キャベツの外側の葉や芯・玉ねぎの皮やセロリ・椎茸の軸など）を丁寧に下処理し、一緒に煮込みます。しっかりだしをとり、野菜を入れて煮込んだスープはコクと旨みが増し、薄味ですが減塩を感じさせない、旨みのあるしっかりとした味のスープに仕上がります。手間暇をかけることで患者様から好評をいただくスープが出来上がったのだと自負しております。

チャーシューは豚の三枚肉を前日より調味料と一緒にゆっくり煮込みます。一晩寝かせることで、

薄味ですが中まで味がしっかり染み込み、口に入れるとトロツと軟らかいチャーシューに仕上がります。このチャーシューもラーメンを食べる時の楽しみの1つとなっております。

また、当院は1日1,200食程度の食事を提供しておりますので、日々使用する野菜の量も膨大となり、日々の野菜くずの廃棄量も半端ではありません。毎日廃棄されていく野菜くずを見て「これを捨ててしまうのはもったいない。何かに利用できないか？」という声が調理師より上がりました。「スープのだしをとる時に野菜の廃棄部分を使用すれば、旨みが増して今まで以上においしいだしがとれ、なおかつゴミの削減にもつながるのではないか」と考え、それ以来、だしをとる時は野菜くずを使用するようになりました。ラーメンにトッピングする野菜はキャベツやもやし等、約100gの野菜を使用し、彩りを添えております。ラーメンは人気メニューだけに残食量がとても少なく、野菜摂取にも一役かっています。

おいしい食事は入院患者様の唯一の楽しみでもあります。毎日のお食事はもちろんのこと、四季折々の行事食にも力を入れ、患者様の満足度を上げられるよう、日々奮闘しております。これから患者様の笑顔のために、栄養面はもちろんのこと、おいしく、安全な食事提供ができるように努力していきたいと思っております。

地元福山のお酢を使った松下病院のちらし寿司

池之上ゆり

栄養課

●松下病院

所在地：鹿児島県霧島市隼人町真孝 998

総病床数：276床（精神病床数 232床）

給食委託：委託していない

●応募メニュー提供頻度：年10回
●カラーグラビア掲載頁：p.22

地元霧島市には、お酢の産地で有名な福山があります。当院はお酢を使ったメニューが豊富で、酢の物、酢豚、酢鶏、甘酢あんかけ、酢味噌和え、南蛮漬けなど、ほぼ毎日お酢を使用しています。

その中でも当院の定番となっているのが、ちらし寿司です。具がたっぷりのちらし寿司は皆さんにも好評で、残食の少ないメニューの1つです。

ちらし寿司といえば、普通はおひな祭りやお誕生会という行事の時の献立ですが、当院では毎月1日はお赤飯、15日はちらし寿司や混ぜご飯の日にしており、ちらし寿司は1年を通して人気のあるメニューです（表1）。

近年、入院患者様の高齢化が進んでいると言われますが、当院も例外ではなく、高齢化は進んでいます。このちらし寿司は、通常、高齢になると食べにくくなる、ごぼう、干し椎茸、筍のような繊維質のものも細かく刻んでおりますので、食べやすくなっています。また、お酢の作用で食欲が増進され、食の細くなった患者様もいつもよりおいしく食べられているようです。

当院には他にも人気のメニューがあり、手作りしています。たとえばオムライス、豚カツ、ヒレカツ、チキンカツ、ミートローフ、手作りハンバーグなどです。また、どんぶり物も人気で、中華丼、三色丼、親子丼などのメニューがあります。年に一度だけの奄美の鶏飯風（表2）や、夏の暑い時期には宮崎の冷汁風（表3）などにも挑戦し、好評となっています。

今後も新しいメニューに挑戦し、新たな当院の自慢の給食を作っていきたいと考えています。

表1 ちらし寿司 材料（1人分）

白米（強化米入り）	75g	淡口醤油	5g
鶏もも	40g	車糖	8g
人参	20g	米酢（福山）	15g
ごぼう	15g	食塩	0.3g
干し椎茸	1g	錦糸卵	15g
筍	15g	紅生姜	3g
さつま揚げ	15g	絹さや	5g
中双糖	3g	刻みのり	0.5g

表2 奄美の鶏飯風 材料（1人分）

手さき蒸し鶏	40g	錦糸卵	20g
干し椎茸	2g	刻みのり	0.5g
中ざら糖	1g	白米（強化米入り）	75g
濃口醤油	1g	地鶏昆布だし	12g
みりん	1g	みりん	4g
奈良漬け	10g	淡口醤油	1g
葉ねぎ	3g	鶏ガラスープ	2g

表3 宮崎の冷汁風 材料（1人分）

木綿豆腐	25g	だしの素	3g
きゅうり	20g	麦味噌	8g
青じそ	1g	すりごま	1g
葉ねぎ	2g		