



こんだてじまん

医療法人 倉敷平成病院・岡山県
全仁会

津田和美・小野詠子・栗栖こず恵・谷 悠子

当院では「わかりやすいやさしい医療」をモットーとしている。

年4回の嗜好調査を行い、患者様の意見をよりよい食事の提供へつなげるよう努めている。35日サイクルメニューを基本に旬の食材を取り入れ、年間30回の行事食を実施している。毎月第3金曜日を「誕生日食」の日とし、誕生月の患者様にはカードと花束を食事に添えて提供。たいへん喜ばれている。



常食

茶そば

週1回以上「変わりご飯」の日とし、飽きのこない内容にしている。あなごやさわら、黄にらなどの岡山特産の食材を取り入れ米も岡山県産の「あけぼの」を使用している。

食器はすべて陶器を使用。家庭的な雰囲気味わっていただけるように配慮している。



特別食

寿司盛り合わせ

エネルギー制限のある患者様にも食事を満足して楽しんでいただくため、揚げない豚カツや、手づくり低エネルギーデザートなど変化に富んだメニューづくりを心がけている。



じまんの一品

さつま揚げ

患者様に人気のある当院じまん手づくりの「さつま揚げ」。季節ごとに中に入れる食材が旬のものに変わる。エネルギー制限食、脂質制限食には「焼く」、軟菜食などにはつみれ風に「煮る」と調理法を変えて展開している。

給食の現状

食種	内訳	1日平均人数(名)	総人数に対する割合(%)
■一般食			
常食 A・B	嚥下食	22(12)	7(4)
軟菜食	流動食	41(21)	1(0)
分粥食(7分, 5分, 3分)	経管栄養	0(0)	42(22)
			1,800kcal1(1)
			2,000kcal0(0)
			高コレステロール食2(1)
			減塩・心疾患食 ...37(19)
			肝臓食 たんぱく 80g・40g2(1)
			腎臓食(たんぱく制限食) たんぱく 50g・40g・30g2(1)
			膵臓食(脂質制限食)0(0)
			貧血食5(3)
			潰瘍食0(0)
■特別食			
糖尿病食 1,200kcal	1,400kcal	16(8)	
	1,600kcal	9(5)	
高中性脂肪食(エネルギー制限食)			
			■合計192(100)



施設の概要



概要

所在地

〒710-0826 岡山県倉敷市老松町
4丁目3番38号

TEL: 086-427-1111

病床数: 220床

診療科目数

内科, 神経内科, 脳神経外科, 整形外科, リハビリテーション科, 循環器科, 呼吸器科, 糖尿病・代謝内科, 和漢診療科, 麻酔科, 消化器科, 皮膚科, 放射線科, 耳鼻咽喉科, 眼科, 歯科, 美容外科, 形成外科, 婦人科, 乳腺外来科 21科

栄養部門の位置づけ

診療部門

STAFF

(施設側)

管理栄養士 4名

(委託側)

栄養士 3名

調理師 3名

調理員 2名

調理パート 13名

合計 25名

岡山県倉敷市にある当院は、「救急から在宅まで何時いかなるときでも対応します」という理念のもと、1988年に脳神経疾患専門病院とし開院した。脳神経疾患に関連し予防医学の面で「平成脳ドックセンター」を開設。リハビリテーションの重要性にも早くから着目し、その充実にも努めてきた。

2002年には糖尿病に代表される生活習慣病の予防と治療を中心とした「倉敷生活習慣病センター」を、2004年に美容外科・形成外科・婦人科・内科・乳腺外来を診療科とする「総合美容センター」を開設するなど、センター構想を推進している。また、介護保険施行前より、倉敷老健、倉敷在宅総合ケアセンター(訪問看護・訪問介護・通所リハ・予防リハ・ショートステイの複合施設)をはじめ、ケアハウスなどの在宅支援サービスを整備。2006年にはローズガーデン倉敷(高齢者向け賃貸マンション)を開設し、高齢者の暮らしを支える在宅支援システムの構築にも努め、保健・医療・福祉のよきパートナーとして地域医療の発展に尽力している。



栄養部門の活動

2005年よりNST 稼動施設に認定され、栄養科主導で栄養管理に取り組んできた。褥瘡対策委員会にも立ち上げ当初より参画、NSTと連動し褥瘡予防と治癒に向けて取り組んでいる。

「倉敷生活習慣病センター」では2週間の糖尿病教育入院コースがあり、医師、看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士(いずれも糖尿病療養指導士)が各専門分野で講義や実技指導を行う。また管理栄養士が患者様とともに糖尿病食をとりながら指導を行う昼食も好評を博している。

2007年より独自のブログ「栄養科通信」を立ち上げた。院内外に向けて栄養士の専門性がアピールできるように、毎月栄養関連の情報や、研修報告などを取り上げ更新している。

給食は病院開設当時より全面的に外部委託している。委託側スタッフと協力し、「ハーフ食(食事を半分量にし、補助食品を付加して摂取エネルギー量を確保した食事)」や「なめらか食(ミキサー食を裏ごしし、胃瘻チューブから注入できる食事)」の提供にも取り組み、安全でおいしい食事の提供と、患者様個々に合わせた栄養管理を行っている。

栄養科通信: <http://heisei.cocolog-nifty.com/heisei/>, あるいは「倉敷平成病院 栄養科通信」で検索。



献立作成への配慮

35日サイクルメニューを基本に旬の食材を取り入れ、年間30回の行事食を行っている。

週1回は変わりご飯や麺類を取り入れ、入院日数の長い患者様にも飽きのこない、変化に富んだ内容になるよう配慮している。

主な料理のつくり方

■茶そば

- ①あなごは蒲焼にし、削ぎ切り。しいたけはせん切りにして煮付ける。薄焼き卵を焼き、錦糸に切る。えびは茹でて殻をむく。
- ②めんつゆは材料をひと煮立ちさせ、あらかじめよく冷やしておく。
- ③茶そば（乾）をやや硬めにゆで、流水に取って軽くもみ洗いし、粗熱が取れたらザルに上げる。
- ④器に茶そばを盛り、①の具を添える。めんつゆは別の器で供する。

※特別食への応用

- ・茶そばはエネルギー制限食にもそのまま取り入れられる献立である。
- ・めんつゆのみ人工甘味料を使用する。
- ・塩分制限にはつゆの量を調整して対応。
- ・たんぱく制限食では茶そばにたんぱく質が多く含まれるので低たんぱく麺に変更する。

メモ

- ・鮮やかな緑色が美しく、風味のよい茶そば。夏季に冷えた麺類は人気のあるメニューの一つである。麺の茹で過ぎに注意し、流水で締めることがポイントになってくる。
- ・「麺類だけではお腹がすく」という患者様の要望があり、麺の量を調整し、おにぎりを1品プラスするようにした。

■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	544kcal	16.5g	12.2g	89.8g	3g	¥129
昼食	614kcal	27.8g	6.2g	114.2g	4.2g	¥258
夕食	602kcal	27.8g	14.5g	86.1g	1.9g	¥238
合計	1,760kcal	72.1g	32.9g	290.1g	9.1g	¥625

■朝食

献立名	材料名	1人当たり数量(g)
米飯		180
みそ汁	ねぎ	2
木綿豆腐	中みそ	12
なめこ	だし汁	150
ぜんまいの炒め煮	ごま油	0.5
ぜんまい	濃口しょうゆ	3
油揚げ	みりん	3
にんじん	砂糖	2
浅漬け	食塩	0.5
はくさい	薄口しょうゆ	0.5
大葉		0.5
牛乳		180

■昼食

献立名	材料名	1人当たり数量(g)
ゆかりおにぎり	ゆかり	0.3
米飯		90
茶そば	きゅうり	15
茶そば	生しいたけ	10
錦糸卵	刻みのり	3
えび	濃口しょうゆ	10
あなご蒲焼	みりん	10
かぼちゃ煮物	濃口しょうゆ	3
かぼちゃ	みりん	3
さやいんげん	砂糖	1
おかか和え	薄口しょうゆ	2
オクラ	花かつお	0.5
くだもの(メロン)		100

■夕食

献立名	材料名	1人当たり数量(g)
米飯		180
揚げさわらのあんかけ	しいたけ	5
さわら	にんじん	7
食塩	黄にら	10
小麦粉	濃口しょうゆ	5
サラダ油	砂糖	1
たまねぎ	みりん	4
チンゲンサイ	かたくり粉	2
蒸しなす	しょうが	1
なす	花かつお	0.3
鶏ささみ	濃口しょうゆ	5
みょうが		3
酢の物	酢	6
きゅうり	砂糖	3
乾燥わかめ	薄口しょうゆ	1
白ごま		1



特別食：糖尿病食(エネルギー制限 1,600 kcal)

献立作成への配慮

エネルギー制限のある患者様にもまず目で見て楽しんでいただくため、彩りよく、季節を感じられる食事づくりを心がけている。きのこ、海藻、野菜を多く取り入れボリューム感を出している。

主な料理のつくり方

■寿司盛り合わせ

巻き寿司

- ①かんぴょう、干ししいたけはそれぞれ下処理して味付けをし煮る。
- ②あなごは白焼きし砂糖じょうゆで照りをつける。
- ③かまぼこ、にんじんは鉛筆大の太さの棒状に切る。かまぼこは蒸し、にんじんはかんぴょうの煮汁で煮る。ほうれんそうは塩茹でをする。
- ④ご飯が炊けたら素早く寿司酢と合わせる。
- ⑤巻きすに海苔を置き、のりしろを空けて酢飯を広げる。具を中心に置き巻き上げる。

いなり寿司

- ①寿司揚げは三角に切り、中の白い部分を少しとる。
- ②寿司揚げを熱湯にくぐらせ油抜きをする。しっかり水分を絞り調味料とだし汁で煮含める。
- ③酢飯と具を合わせ、分量の飯を軽く握っておき、あげを破らないように詰めていく。

※特別食への応用

- ・塩分制限は寿司揚げを減塩しょうゆで味付け。
- ・たんぱく制限食では酢飯は常食と同様だが、巻き寿司のみ、中に巻く具と、副菜でたんぱく質を調整する。

メモ

- ・人気メニューである巻き寿司、いなり寿司には人工甘味料を使用。
- ・具の野菜を多くすることでボリュームを出している。

■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	529kcal	17.7g	14.4g	80.8g	2.4g	¥115
昼食	519kcal	30.6g	5.1g	84.5g	2.2g	¥207
夕食	509kcal	16.7g	8.4g	94.3g	4g	¥264
合計	1,557kcal	65g	27.9g	259.6g	8.6g	¥586

■朝食

献立名	材料名	1人当たり数量(g)
米飯		150
みそ汁	ねぎ	2
	じゃがいも	30
	たまねぎ	20
	中みそ	10
	だし汁	150
厚揚げ煮物	濃口しょうゆ	4
厚揚げ	人工甘味料	3
さやいんげん	みりん	2
レモンマリネ	レモン汁	0.5
はくさい	オリーブ油	1
ツナ	食塩	0.2
かいわれだいこん	こしょう	0.1
酢		3
牛乳		180

■昼食

献立名	材料名	1人当たり数量(g)
米飯		175
棒々鶏	セロリ	5
鶏ささみ	レタス	8
食塩	白ねぎ	4
こしょう	中華ドレッシング	10
きゅうり	白ごま	1
乾燥わかめ	練りごま	1
変わり卵豆腐	みりん	2
鶏卵	だし汁	100
ほたてがい	グリーンピース	2
えび	薄口しょうゆ	3
干ししいたけ	みりん	2
薄口しょうゆ	かたくり粉	1
もずく酢	酢	4
もずく	人工甘味料	1
しょうが	薄口しょうゆ	1
くだもの(グレープフルーツ)		100

■夕食

献立名	材料名	1人当たり数量(g)
寿司盛り合わせ	ほうれんそう	3
米飯	焼きのり	1
焼きあなご	寿司揚げ	10
鶏卵	濃口しょうゆ	4
かまぼこ	みりん	3
干ししいたけ	白ごま	0.5
にんじん	酢	10
かんぴょう	人工甘味料	10
濃口しょうゆ	食塩	2
みりん	サラダ油	1
えび		15
ピーナツ和え	ピーナツ	1
グリーンアスパラガス	薄口しょうゆ	2
ちくわ		5
すまし汁	みつば	2
絹ごし豆腐	薄口しょうゆ	4
干し湯葉		3
フルーツかん	寒天	1
マスカット	水	80
人工甘味料		6

しまんの一品料理

さつま揚げ

以前から人気があり、手づくりしている「さつま揚げ」。季節ごとに旬の食材を入れる。たらのすり身の代わりにいかのすり身を使ってもおいしい。また特別食に展開しやすい点もポイントである。

組み合わせのヒント

どの献立にも比較的合うメニューである。当院では副菜に取り入れている。

特別食への展開

<エネルギー制限食, 脂質制限食>油で揚げず、フライパンで「焼く」。

<軟菜食>具を小さく刻み、つみれ風に「煮る」。調理法を変えて展開している。

つくり方

- ①たらをすり身にしておく。
- ②ごぼうはささがきにし、あく抜きをし、下ゆでしておく。たまねぎ、しいたけ、にんじんはフライパンでよく炒め、水分を飛ばす。
- ③たらすり身はフードプロセッサーに入れ、卵白・薄

●基本材料 (1人当たり g)

たらすり身	60	鶏卵	4
たまねぎ	10	しょうが	0.3
ごぼう	5	食塩	0.2
しいたけ	5	薄口しょうゆ	0.5
にんじん	7	サラダ油	5

●栄養価 (1人当たり g)

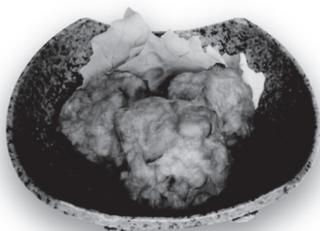
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	金額
122kcal	11.4g	5.5g	6.5g	0.5g	¥40



口・塩・かたくり粉を入れて、だし汁でのばす。
④①～③を混ぜ合わせ、一口大に形づくり、160度の油でじっくり揚げる。



さつまあげ(煮)

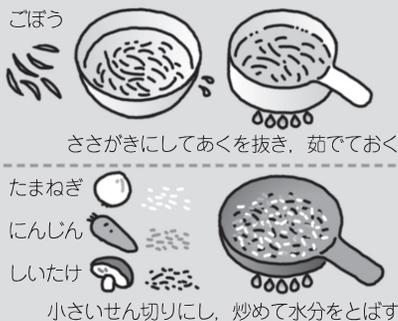


さつまあげ



さつまあげ(焼)

ポイント1 さつま揚げの具



ポイント2

