

T-me

Teikyo University Hospital

[チーム]

110. **3**

ご自由に
お持ち帰りください

complimentary

これからの病院食

こまやかな配慮で
豊かな給食へ

病院食に学ぶ

体にうれしい
毎日ごはん



T-me

Teikyo University Hospital

no.3



3号のテーマ

病院食と栄養

hospital diet & nutrition

「病院の食事」について、

皆さんはどんな印象をお持ちでしょうか？

近年、その病院の食事や栄養に関する取り組みが

どんどん進んできています。

今回は、普段あまり見ることのない病院の台所、“栄養部”と

病院の食事に関わる人達に焦点をあて、

最新の病院食についてご紹介します。

また、簡単にご自宅でも取り入れられるレシピも掲載。

健康な体づくりの基礎となる食事について、

皆さんに考えていただき、日常の生活の中で

実践するきっかけとなれば、と思います。

T-me『チーム』は、帝京大学医学部附属病院と地域の皆さんをつなぐ院内報です。

T: TEIKYO = 帝京大学医学部附属病院

me: Medical = 地域の皆さんのための医療

また「チーム」には、チーム医療（医師だけではなく、看護師、栄養士などさまざまなスタッフが連携して行う医療）の意味も込められています。

発行年月
2012年3月

発行
帝京大学本部大学PR推進室

編集・制作
中垣デザイン事務所

アートディレクション・デザイン
中垣 呉

取材・執筆
天野敦子
石川愛子
萩原健太郎

進行管理
北田雄一郎

撮影
久家靖秀
永禮 賢

表紙イラストレーション・挿絵
久保雅子

printed in japan

本誌掲載の写真、記事の無断転用を禁じます。

Copyright©2012 帝京大学

Contents
目次

これからの病院食

04

こまやかな配慮で豊かな給食へ

病院食に学ぶ

10

体にうれしい毎日ごはん

連載

16

病院で働く人々

News & Topics

18

帝京大学医学部附属病院からのお知らせ

これからの病院食

私達が生きていく上で最も重要なことのひとつに、「食べる」ことがあります。同時に、それは大きな楽しみでもあり、「おいしいものを食べたい」というのは、人間の自然な欲求といえます。健康であれば、家族や友人と会話を楽しみながら、おいしいものをたくさん食べられる。しかし、病気にかかり、さらに入院を余儀なくされた場合などは、原則として「病院食(給食)」のお世話になります。

「自宅の食卓には、楽しみのひとつでもある、家族との団らんのひとときがあります。病室ではどうしてもテレビを見たり、本や雑誌を読んだり、といったことが楽しみの中心になってしまうのではないのでしょうか。だからこそ、そのぶん食事そのものを楽しんでいただきたいと考えています」と帝京大学医学部内科学講座教授の江藤一弘先生は言います。

ひと昔前に入院された経験がある方なら、給食に対して「おいしくない」という印象をお持ちかもしれません。以前は、一定の限られた時間内に、衛生管理や温度管理などに留意しながら、すべての患者さんに適した給食を作ることが最優先で、味についての配慮が充分とはいえませんでした。しかし、

どれだけ健康的な食事であっても、おいしく食べてもらわなければ意味がないという考えから、近年では、その「おいしさ」の追求にも力が注がれるようになってきました。それらの給食は、どういった場所で、どのように作られているのでしょうか？ 実際の調理の現場をご紹介します。

ひとりひとりに見合ったオリジナルの給食作り

清潔感あふれるキッチンには、入荷してきた食材を保管する冷蔵庫や冷凍庫、食材を洗ったり、切っ

これからの病院食

こまやかな配慮で

豊かな給食へ



萩原健太郎 | 文 / 久家靖秀 | 写真





搬入される材料表をチェックの様子。工程の細かな部分も含めた献立を考える作業は、「まるでパズルを組み合わせさせていくかのよう」（朝倉さん）



れています」（栄養部課長・朝倉比都美さん）

疾病別に立てられた献立は1回の食事で約250種類あり、管理栄養士が中心となり作成します。しかし、それでもこのレシピに沿って調理された給食が、すべての患者さんにそのまま適用できるわけではありません。ある日の献立をもとに説明してみましょう。

腐や野菜などで代替するのですが、これだけでは必要なたんぱく質を摂取できません。そこで、副菜の具を変更するなどして対応します。また、病状や年齢などにより、必要とされるカロリーが異なる場合、ごはんの量などで調整を行い、そのごはんも乳幼児や高齢者などのために、おかゆが用意されています。その他にも、塩分や脂質などのコントロールが必要な方、ベジタリアンの方など、患者さんひとりひとりに合わせたオリジナルの給食が毎食作られています。そし

て、温度調節が可能な配膳車にのせられたあたたかな食事が、患者さんのもとへ運ばれていきます。

これらの患者さんに関する情報は、最も患者さんに近い場所にいる看護師や医師からのもの。この情報は栄養部をはじめ、各部署とオンラインで結ばれ、有効に活用されています。もちろん、その情報を鵜呑みにはせず、疑問点がある場合にはすぐに確認します。また、病棟から患者さんの急な容体の変化など連絡が入ることもしばしば。情報の受け手である栄養部

では、常に臨機応変、かつ冷静な判断ができるよう努めています。

そうして作られている給食は、実は食べてもらうことだけが目的ではありません。朝倉さんの言葉を借りれば、「病院食は日頃の食生活を見直すきっかけであり、病気に対する療養の見本」でもあるからです。その意識向上の一環として、月に1、2度は季節や行事にちなんだ食事が提供され、また、患者さんの嗜好を取り入れた選択制のメニューも始めています。それでも、食が進まない方や栄養状



朝倉比都美さん asakura hitomi

1979年女子栄養大学栄養学部卒業。2009年早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程修了。聖母病院栄養室、聖母大学非常勤講師、女子栄養大学非常勤講師などを経て、2010年から帝京大学医学部附属病院栄養部勤務。管理栄養士。

「かつては自宅での食事が中心でしたが、近年、各世代とも高脂肪の外食をする機会が多くなってきています。1日平均の歩く歩数も減少しており、仕事などのストレスを感じる人の割合もかなり増

います。たとえば生活習慣病である糖尿病に対しての療養講座もそのひとつ。では糖尿病予防のうえで普段の食事について心がけるべき点とは何なのでしょう。か。「糖尿病を予防するためには、何よりも肥満にならないことが大事。食事、運動が大きく関係しますが、その中でも、栄養の管理は重要です。講座では、その理論をわかりやすく伝えることに力を入れていきます。また既に糖尿病など持病のある方には、個別の栄養指導を受けられることをおすすめしています。検査も大切ですが、日々の食事への意識を高め、栄養士さんからの客観的評価に耳を傾けることも重要です」(江藤先生)

では糖尿病になりやすい人に、傾向などはあるのでしょうか。



江藤一弘教授 *eto kazuhiko*

1988年東京大学医学部卒業。同附属病院内科、朝日生命糖尿病研究所での勤務、マサチューセッツ総合病院への留学、ハーバード医科大学での勤務などの経験を持つ。2010年から帝京大学医学部内科学講座教授。専門分野は糖尿病および代謝・内分泌疾患。



えています。そのような現代においては、すべての人が糖尿病やその予備軍の潜在的候補といえるでしょう。そうならないために一番簡単にできることは、体重のチェックです。ひとつの目安として、20歳頃の体重が余分な脂肪のついていないベスト体重だといわれており、その頃と比べて体重が10キロ以上増加していれば注意する必要があります。ですから、週に一度は体重を測るようにしてください。あと、最近は一見やせているように見えても内臓脂肪の多い隠れ肥満が増えています。年に一度は健康診断を受診し、BMI、腹囲等の数値をチェックすることが大切です」(江藤先生)

帝京大学病院では、このように病院内の外で、医師をはじめ、コメディカルのスタッフがチーム一丸となり、食事、栄養などに関するさまざまな啓蒙活動に取り組んでいます。



態が著しく悪い方については、医師、管理栄養士、看護師、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師、事務職員らで結成された、栄養サポートチーム(NST)で協議し、改善を図ります。

「帝京大学病院のような第一線の病院では、これまでに経験のない症例に遭遇することがあります。そのようなときでも、ここには栄養のスペシャリストともいえる医師やコメディカルも多いので、お互いにチームとして連携することで問題の解決に当たることができ、同時に大きな使命感と充実感を得られます」(朝倉さん)

普段の食事を見直すことが生活習慣病予防の第一歩

給食の改善、および給食を通しての指導に力を入れている帝京大学病院では、患者さんのもとより、地域、一般の方向けに日頃の食事などに関する公開講座も開講して



👉 糖尿病教室

糖尿病の基礎知識や、検査値、食事について生活の中で役立つポイントなどを、医者、臨床検査技師、管理栄養士がそれぞれに担当してお話しします。患者さん以外でも、興味のある方はどなたでも参加できます。月4回、予約制。お問い合わせ：栄養部 03-3964-1211 (代)

健康は日頃の食事とも深い関係があります。おいしさはもちろん、栄養バランスのよい食事を心がけることが大切です。しかし、実際に毎日続けることは中々難しいもの。そこで、「おいしさ」と「栄養」について最も考えられている病院食に学ぶことはできないでしょうか。帝京大学医学部附属病院の管理栄養士である里見麻利子さんに病院食の考え方について教えていただき、それをもとに、料理家の新谷友里絵さんに家庭でもできる献立を作っていただきました。食卓にも、病院食のよいところを取り入れていきましょう。

食べることに意識を向ける

はじめに、病院食の献立は何かを考えていくのでしょうか。

「まずは、エネルギー、たんぱく質、脂質、塩分量などの栄養基準を作成していきます。それが病気の別の食事だけでも250種類になります。常食（食事制限のない人

の食事）でも、体型などに合わせて5段階に分けます」（里見さん）

こうして、できる限り患者さんひとりひとりに合うように栄養面を考えます。常食でも、年齢や体型で食事の量は変わってきます。

「病院食には食事療法の他に、自分に合った食事の内容を学習するという目的もあります。一食におけるごはんの量や、塩分の加減を実感することで、退院してからの食生活にも役立つようにと考えています」（里見さん）

帝京大学病院栄養部では、食事についてよく知るための取り組みのひとつとして、「糖尿病教室」を定期的に開いています。受講者には、糖尿病と上手につき合うための食事について、お茶碗に一食分のごはんをよそってもらったり、夕飯の献立を立ててもらいアドバイスをしたりと、適量を実感して覚えてもらう工夫をしています。

「何より自分自身の食事に興味を持っていただくことが大切です。意識をして食べることで、自然と

自己管理もできるようになります」（里見さん）

病院食は組み合わせ

では、献立の内容はどのような決めていくのでしょうか。

「定食のように、主食、主菜、副菜、汁物といった組み合わせで考えます。主菜が揚げ物であれば、副菜のサラダのドレッシングには油を使わないなど、一食でのバランスや、和洋中、肉や魚などの傾向も、28日サイクルで偏らないように配慮します」（里見さん）

このように組み合わせで考えるのが病院食の献立の基本。調理法や素材もたくさん種類を取り入れることで、自然に栄養バランスも整っていきます。

「これを食べれば病気になるらない」というものはありません。塩辛いものには、塩分を排出させるカリウムの含まれた野菜を合わせるなど、足りないものや、補えるものを考えてあげるとよいですね」

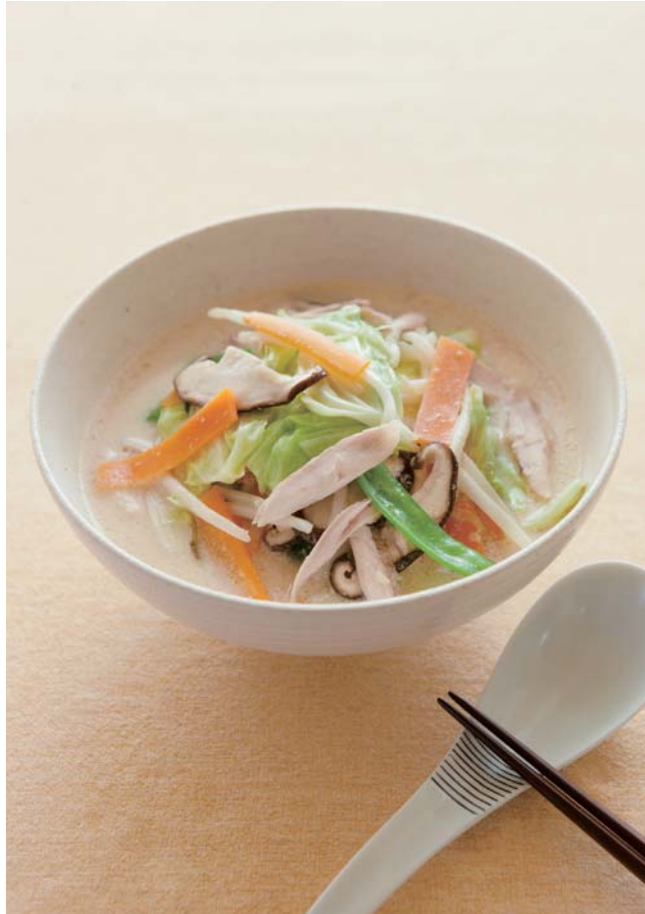


病院食に学ぶ

体にうれしい

毎日ごはん

text by ariko ishikawa/photo by satoshi nagare
石川愛子 | 文 | 永禮賢 | 写真



1人分：642kcal、塩分量 3.8g

野菜いっぱい「塩分」控えめラーメン

豆乳タンメン

手作りスープの「豆乳タンメン」は、塩分は抑えられています。手羽先のうま味と豆乳のコクでしっかりとした味わいに。「野菜がたっぷりの具材からは、塩分を排出するカリウムや食物繊維が、スープの豆乳からもたんぱく質や少量ですが鉄分もとれて、一皿で定食のようなバランスのよさですね」（里見さん）。スープをとった手羽先も、具材になっていて無駄がありません。「塩分量は3.8gと、通常のラーメンより抑えてあります。味噌は塩辛さをみて分量を加減してください」（新谷さん）。



材料（2人分）

手羽先6本、塩小さじ1/4、A [ねぎの青い部分1本分、しょうが薄切り2枚、水2カップ、酒1/4カップ]、豆乳1カップ、味噌大さじ2、しょうゆ小さじ1、ごま油大さじ1/2、しょうが1片、キャベツ100g、きぬさや8枚、にんじん1/4本、しいたけ2枚、もやし1/2袋、中華麺2玉

◎作り方

1. 手羽先は塩をまぶして下味を付ける。しょうがは干切り、キャベツはざく切りにし、きぬさやは筋をとる。にんじんは短冊切り、しいたけは薄切りにする。
2. 鍋にAと手羽先を入れて中火にかけ、沸騰したらアクをとって弱火にし、ふたをして30分ほど煮る。手羽先、ねぎ、しょうがを取り出し、豆乳、味噌、しょうゆを加えて調味し、ひと煮立ちしたら火を止める。手羽先は骨を取り除いてほぐし、スープに加える。
3. フライパンにごま油を熱し、1のしょうがを炒める。香りが出たらにんじん、キャベツを炒め、しんなりしたらもやし、しいたけ、きぬさやを加えて炒める。
4. たっぷりのお湯で中華麺をゆで、ゆであがったら水気をしっかり切って器に盛る。3の野菜をのせて2のスープを注ぐ。

材料（2人分）

にんじん1/3本、れんこん80g、黄パプリカ1/2個、A [水1/2カップ、米酢大さじ4、砂糖大さじ2、塩小さじ1/2]

◎作り方

1. にんじん、れんこんは半月切り、パプリカは種をとってひと口大に切る。小鍋にAを入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めてあら熱をとる。
2. たっぷりのお湯でれんこんをゆでる。透き通ってきたらにんじん、パプリカを加えてさっとゆで、ざるにあける。あら熱のとれた1の甘酢を保存袋に入れ、水気を切った野菜を加えて2～3時間漬ける。

材料（2人分）

アスパラ4本、スナップエンドウ60g、A [プレーンヨーグルト大さじ3、粒マスタード小さじ1、塩、こしょう適宜]

◎作り方

1. アスパラは根元を落として下半分の皮をむき、3等分に切る。スナップエンドウは筋をとる。小さめの器にAを合わせておく。
2. お湯に塩少々を加え、アスパラ、スナップエンドウをゆでる。火が通ったらざるにあけよく水気を切る。スナップエンドウは二つに裂いて、アスパラとともに器に盛り、Aのドレッシングを添える。

にんじんとれんこんとパプリカの甘酢漬け 1人分：92kcal
アスパラとスナップエンドウのヨーグルトドレッシング 1人分：43kcal

「脂質」の多い主菜に合わせる副菜2品

にんじんとれんこんとパプリカの甘酢漬け

アスパラとスナップエンドウのヨーグルトドレッシング

(里見さん)

「組み合わせで考える」「バランスを整える」「食事に興味を持つ」。病院食の考え方は、どれも難しいことではありません。では、私達が普段よく口にしているもので、生活習慣病予防のためにも意識したい、脂質、塩分、糖分のとり方について、新谷さん考案の献立をご紹介します。

脂質にはさっぱりとしたものを

とんかつや唐揚げなど、脂質の多い主菜には、酸味のある副菜を合わせます。「にんじんとれんこんとパプリカの甘酢漬け」は、脂っこい口の中をさっぱりとさせます。「甘酢漬けは日持ちがよいので、常備菜としてたくさん作っておくのもおすすめ」（新谷さん）。

アスパラガスとスナップエンドウのヨーグルトドレッシングは、ヨーグルトと粒マスタードの酸味で、緑と白の見た目も爽やかなサラダ。油を使わず、何にでもよ

く合うドレッシングなので、他の料理にマヨネーズの代わりとして使ってもカロリーが抑えられます。

この2品だけで、緑黄色野菜や根菜などに含まれる栄養もたくさんとれます。「最初に野菜から食べると、食物繊維が血糖の上昇を緩やかにしてくれます」（里見さん）。

ラーメンは塩分量を意識して



里見麻利子さん (左)
satomi mariko

2010年日本女子大学大学院家政学研究科卒業後、帝京大学病院栄養部に所属。糖尿病教室や栄養相談なども担当。

新谷友里江さん (右)
niya yurie

料理家、管理栄養士。大学卒業後、祐成二葉に師事したのち独立。主に雑誌などで料理開発やスタイリングを手がけている。

材料 (4個分)

かぼちゃ 250g、オレンジジュース大さじ2、はちみつ大さじ1/2

作り方

1. かぼちゃは皮をむいてひと口大に切り、鍋に入れる。ひたひたの水を加えて中火にかけ、竹串がすっと通るまでゆでる。
2. やわらかくなったらざるにあげて水気を切り、鍋に戻してマッシャーなどでなめらかにつぶす。オレンジジュース、はちみつを加えて混ぜ、弱火にかけて木べらで混ぜながら水分をとばす。ぼったりひとまとまりになったらバットにあげてあら熱をとる。
3. 4等分にして一つずつラップにのせ、きゅっと絞って茶巾にする。



1個分：52kcal

自然な甘みで「糖分」も安心のおやつ
かぼちゃのオレンジきんとん

糖分は自然な甘みのおやつで

新谷さんが「かぼちゃは腹持ちもよいので、小腹が空いたときのおやつに」と作ってくれたのは、「かぼちゃのオレンジきんとん」。オレンジジュースのやさしい酸味が、かぼちゃの自然な甘みを引き立てます。「簡単にできて、βカロテンや食物繊維もたっぷりのおやつです。ね」（里見さん）。「かぼちゃが甘ければ、はちみつを入れなくても大丈夫です」（新谷さん）。

これらは生活習慣病予防とあえて意識をしなくても、普通においしくいただける献立です。病院食には制限のある食事というイメージもありますが、「制限」と捉えるのではなく、食べる楽しみを損なわずに、病気との暮らしをサポートするものなのです。

ご家庭でも健康的な食生活を目指して、食べることをもっと楽しんでみませんか。



病院で働く人々

栄養不良の患者さんを
いち早く見つけ出す

NSTとは栄養サポートチームのこと。多職種のチームで患者さんの栄養管理を支援します。帝京大学医学部附属病院のNSTには、医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・事務員ら19人が所属。みな自ら手を挙げてチームに参加しています。

NSTの最も重要な役割は、栄養不良の患者さんをいち早く見つけ出すこと。栄養状態が悪いと治療効果が上がりにくく、病気の回復が妨げられることもあるため、早期発見早期改善が大切です。

臨床検査技師でNST専門療法士の泉雅子さんは、帝京大学病院

協力を得ながらNST専門療法士の資格を取得しました。

「ラウンドした患者さんが順調に回復したときは、NSTの仕事に大きなやりがいを感じます」といい、若い臨床検査技師もあとに続いてほしいと願っています。

人の命の基礎である
栄養を支える専門集団

栄養管理は病気の治療に欠かせないものです。薬物療法、放射線療法、手術療法と並ぶ第4の治療法として、「栄養療法」がいま大きな注目を浴びています。

帝京大学医学部附属病院のNSTを、立ち上げ当時から牽引してきたNSTチェアマンの福島亮治先生は次のように説明します。「先進国においても一般に、入院している患者さんの30〜40%が栄養不良の状態にあるといわれています。しかし、栄養不良の頻度が高いことは、医療スタッフにあまり認識されていません。これは、



臨床検査技師・NST専門療法士
泉雅子さん
izumi masako



泉雅子さん
埼玉県立衛生短期大学（現埼玉県立大学）を卒業後、1998年より帝京大学医学部附属病院中央検査部勤務。日本静脈経腸栄養学会認定NST専門療法士。



福島亮治教授
1983年北海道大学医学部卒業後、東京大学医学部第一外科入局。米国オハイオ州シンチナチ大学研究員を経て、1995年より帝京大学医学部外科講師、2006年より同教授。医学博士。



外科医・NSTチェアマン
福島亮治教授
fukushima ryoji

NSTの一員として患者さんの血液データをもとに栄養状態をチェックしています。

「臨床検査技師として、検査値が高いか低いかだけでなく読み込んで分析し、患者背景をふまえたデータを提供できるよう心がけています。がんや腸の炎症疾患の方、高齢の方などは栄養状態が低下しやすく、入院中は検査や治療のために食事が制限されたり、環境の変化により食欲が落ちたりして栄養不良になる方も多いので、データの動きに注意しています」（泉さん）

NSTのメンバーは、第2、4週月曜日にミーティングを行い、NSTに介入依頼のあった栄養状態が思わしくない患者さんについての対応を話し合います。その後ベッドサイドに赴き（ラウンド）患者さんに食事量や嗜好などを伺います。また、皮下脂肪の厚みの測定なども行い総合的に栄養状態を評価。担当医や病棟看護師と協力し、栄養状態の改善に結びつけます。

泉さんは、職場の仲間や上司の

世界的に問題となっていることなのです。とくに食道がんや胃がんなどのために栄養をとりにくい方は要注意です。栄養不良がある患者さんは、手術の2週間前から栄養剤や高カロリー輸液の投与で栄養状態を改善すると、手術の成績が向上します。術後の合併症が減り、創^{きず}の治りがよくなることもわかっていきます」

栄養療法は、患者さんの状態によって、食事、経腸栄養（胃や腸に入れたチューブから栄養剤を注入する）、静脈栄養（点滴）を組み合わせて行います。

「口から食事をとれる人は回復が早いのです。栄養は命を支える基礎。体力だけでなく免疫という面でも重要性が増しています。NSTは、患者さんの栄養状態を的確に評価し、栄養不良の原因を探り、最も適した改善法を提案する専門集団なのです」（福島先生）

職種や診療科の垣根を越えて活動するNST。確かな存在感で質の高い医療を支えています。



ロビーコンサート開催のお知らせ



病院1階のコミュニティストリートにて、ロビーコンサートを開催いたします。病と闘っている患者さんを励ましたいと、東京音楽大学の学生の方や職員、時にはプロの方がボランティアで、季節にあった演奏を披露してくれます。

不定期での開催となるため、詳細につきましては当院のホームページ、または院内掲示で発表いたします。素敵な演奏をお楽しみください。



薬剤部 医薬品情報室からのお知らせ

薬剤部 医薬品情報室では、医薬品の適正な使用が行われることを目的に、日々更新されていく医薬品情報（緊急安全性情報、医薬品等安全性情報、添付文書改定情報、薬事委員会報告等）、書籍、文献類等のさまざまな資料を収集整理し、管理しています。

また、院内だけでなく、他の医療機関等でみられた副作用等の安全性情報も積極的に収集しています。それらの最新情報を評価、編集したD-ニュースや「採用医薬品集」を発行し、病院職員連絡（メール）や電子カルテのインフォメーション画面等を介して速やかに院内医療スタッフへ発信しています。

ニーズにあった情報を選択し、よりよい医療につながる情報を提供できればと思っています。



附属病院に隣接する新校舎が誕生します！



今年の4月より、病院に隣接する新校舎がオープンします。

大学病院との連携による講義・実習など、医学部、薬学部、医療技術学部の学生が共に学ぶ、最先端の医療現場と直結した理想的な教育環境が整います。



ボランティア募集のお知らせ

帝京大学病院でボランティア活動をしていただける方、または団体を随時募集しております。活動内容・活動時間についてはご相談に応じます。資格や経験は問いませんので、興味のある方は是非ご連絡ください。

【活動内容】

- ・ 外来手続き案内、検査受付案内
 - ・ 自動支払機案内
 - ・ 患者図書整理（移動図書）
 - ・ 患者交流スペースの管理
 - ・ 各種催し物
- ※その他の活動内容はご相談ください。

【お問い合わせ先】

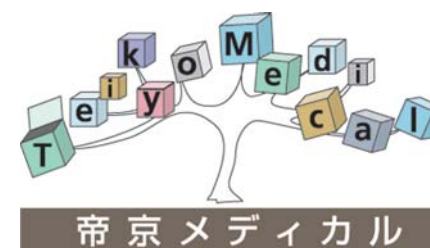
帝京大学医学部附属病院
患者相談室
電話：03-3964-1211（代表）



病気についての知識を深める「帝京メディカル」

帝京大学病院では、「がん」や「脳梗塞」といった気になる病気の原因や予防法、さらには最新の治療法について、医学部教員を中心とする医師が詳しく解説する動画サイト「帝京メディカル」を開設しています。医師のインタビューだけでなく、アニメーションや映像資料を用いて、わかりやすく紹介していますので、是非一度ご覧になってみてください。各コンテンツは、帝京大学医学部附属病院サイトのトップページからご覧いただけます。

<http://www.teikyo-u.ac.jp/hospital/>



T-me



帝京大学

〒173-8605

東京都板橋区加賀 2-11-1

TEL:03-3964-1211 (代表)

URL:<http://www.teikyo-u.ac.jp/hospital/>

院内報についてのお問い合わせ先

帝京大学医学部附属病院広報委員会

E-mail : kohoin@med.teikyo-u.ac.jp