



# 福島県立医科大学

## 会津医療センター附属病院・福島県

久田和子<sup>1)</sup>・小林明子<sup>1)</sup>・近藤タカ子<sup>1)</sup>・馬場佳子<sup>1)</sup>・色摩七海<sup>1)</sup>・五十嵐 歩<sup>2)</sup>・阿久津香澄<sup>2)</sup>・倉本沙紀<sup>2)</sup>・阿久津典子<sup>2)</sup>

1) 会津医療センター附属病院 栄養管理部, 2) (株)メフォス 福島第一事業部

「安全で美味しい食事の提供, 病状に応じた栄養管理, 適切な栄養情報の提供」を基本理念に, より効果的な栄養管理の実践に努め, 一人ひとりの栄養状態の維持・改善に貢献することをめざして取り組んでいる。



### 和漢食

#### ①かぼちゃの茶巾しぼり・にらと納豆の和えもの・ナッツ風味サラダ (上)

動物性食品を使わず, 昆布だしで, 素材をていねいに調理する。地元産の玄米ご飯は噛むたびにおいしく, 素材の持ち味を活かしたやさしい味の和漢食との相性も抜群。

#### ②かぶの星空あんかけ・いも餅ピーナッツ・3色ピーマンソテー・いり大豆 (下)

素材を丸ごと使い, ビタミン・ミネラル・食物繊維もたっぷりいただくのが和漢食。現代の私たちが不足しやすい栄養素も和漢食ではしっかり補える。

### じまんの一品

#### お盆の行事食：赤飯・こづゆ・会津の天ぷら盛り合わせ・彩り野菜のゼリー和え・アスパラのおひたし

会津では, 江戸時代に北前船が運んだ干物が「こづゆ」などの武家料理となり受け継がれてきた。まんじゅうの天ぷらは, 揚げることでコクが増し, おやつにもおかずにもなる二刀流。お盆に欠かせない味を行事食として提供している。

### 給食の現状

食種	内訳	1回平均食数(食)	総食数に対する割合(%)
■一般食	常食	41	(32.3)
	軟食	18	(14.6)
	流動食	4	(2.8)
	その他	5	(3.8)
	■合計		
■特別食	腎臓食	3	(2.2)
	肝臓食	5	(4.0)
	糖尿病食	11	(8.7)
	潰瘍・術後食	16	(12.4)
	脂質異常症食	4	(3.1)
	心疾患・高血圧食	13	(10.5)
	貧血食	1	(0.8)
	膀胱食	3	(2.3)
	その他	3	(2.5)



## 施設の概要

当院は福島県会津若松市に位置し、診療・教育・研究機能を備えた福島県立医科大学の附属施設として2013年5月に開院した。地元の医療機関との機能分担、相互補完、連携を行いながら、医療過疎と高齢化の進む会津・南会津地域の医療を支える役割を担っている。



## 栄養部門の活動



### 概要

#### 所在地：

〒969-3492

福島県会津若松市河東町  
谷沢字前田 21 番地 2

TEL：0242-75-2100

病床数：226 床

診療科：外科、整形外科、  
漢方内科、呼吸器内科、  
循環器内科、血液内科、  
消化器内科、糖尿病・内  
分泌代謝・腎臓内科など  
26 科

#### 栄養部門の位置づけ：

中央診療部門 栄養管理部

### STAFF

栄養管理部長(医師)	1名
管理栄養士	5名
調理師	15名
給食員	3名
(株)メフォス管理栄養士	2名
(株)メフォス栄養士	2名
(株)メフォス洗浄職員	12名

合計 40名

食事療養は「医食同源」の言葉のとおり、治療効果につながるものである。各診療科のオーダーに応えた「治療に最適な食事」を安全に提供するために、患者情報や食事オーダーの確認・献立・発注・調理・配膳・洗浄などのすべての場面で、スタッフの一人ひとりが確実にこなすよう、連携を強化し標準化・可視化などに努めている。また、「おいしく食べられた」という満足感や安心感などの「心の栄養」も大切に考え、行事食を年間24回実施し、摂取不良などの方への個別対応にも細やかに取り組んでいる。

入院患者栄養管理は、栄養サポートチーム(NST)と病棟担当管理栄養士が中心となり、多職種が連携して行っている。消化器外科手術の患者には、入院初日からNSTが栄養サポートを行うなど、診療科ごとの特性に応じた効果的な栄養管理の実践に日々努力している。

外来患者栄養管理については、個別の栄養指導や糖尿病教室・糖尿病食事勉強会(食事を実際に食べて学ぶ教室)などの集団栄養指導に加え、NST外来を開始した。

今回は「和漢食」について紹介する。和漢食は玄米菜食を基本とする漢方内科の治療食である。当院漢方内科の三瀧忠道教授と、三瀧教授の前任地の福岡県飯塚病院にご指導いただき、当院での和漢食の提供に至った。和漢食は、体を冷やす陰性食品(冷たいもの、生もの、果物、砂糖、酢など)を避け、体を温める陽性食品(温かいもの、加熱調理のもの、天日干し、干物、漬物など)を使用する。蒔けば芽の出る食品・精製しない食品がよいとされ、主食は玄米である。おかずは、治療の際に炎症の悪化が経験される動物性食品を控え、大豆でたんぱく質をとる。丸大豆が一番優れ、いり大豆や打ち豆(青大豆を水で戻して潰し乾燥させたもの)は、手軽に使えて重宝する。ビタミン・ミネラル・食物繊維などの補給に、旬の野菜と海藻をたっぷりとり入れ、だしは昆布を使い、油は使わずに調理する。過食が体調不良を招くことが治療で経験されるため、1日2食(昼食と夕食)が基本となっている。食べる際は、よく噛み、煮汁に含まれるカリウムなども逃さないよう、丸ごといただく。こうした和漢食の調理法と食べ方についても、栄養指導を行っている。



## 和漢食①

### 献立作成への配慮

和漢食は、肉・魚・卵・乳を使わず、大豆がたんぱく質源のため、みそ汁に打ち豆を使用し、茶巾しぼりには豆腐を加え、にらと納豆を和えている。また生野菜は体を冷やすとされるため、温野菜のサラダとし、ドレッシングは油に代えてピーナッツ粉で風味とコクを出している。

### 主な料理の作り方

#### ■だいこんと打ち豆のみそ汁

- ①だいこんは、いちよう切りにする。
- ②鍋に昆布だし、だいこん、打ち豆を火にかけ、煮えたらみそを加える。

#### ■かぼちゃの茶巾しぼり

- ①豆腐はスチームコンベクションオープンで蒸し、水切りをする。
- ②かぼちゃは乱切りにして蒸しつぶす。
- ③豆腐、かぼちゃ、かたくり粉をよく混ぜ、2等分し、ラップで茶巾に絞る。
- ④みつばを色よく茹で、揃えて4cmに切る。
- ⑤割り醤油とかたくり粉を火にかけて、あんをつくる。
- ⑥にんじんを花形に2個切り、茶巾とともに蒸す。
- ⑦器に盛り、⑤のあんをかける。
- ⑧みつばと、いりごまを天盛りにする。



#### ■にらと納豆の和え物

- ①にらは、茹でて2cmにカットする。
- ②納豆と割り醤油を和えた後、にらを和える。

#### ■ナッツ風味サラダ

- ①キャベツとにんじんは、太めのせん切りにし、茹でる。
- ②ブロッコリーは、小房に分けて色よく茹でる。
- ③割り醤油とピーナッツ粉を混ぜて、ドレッシングをつくる。
- ④器に①②とヤングコーンを盛り、③をかける。



### メモ

和漢食は、①体を温める食材を使う、②菜食、③精製・精白したもの・加工食品を避ける、④少食、の4つを基本の柱としている。1日2食が基本だが、医師の指示によって朝に少量の食事を提供することもある。

### ■朝食

献立名	材料名	1人当たり数量 (g)
玄米ご飯	水	100
	玄米	50
みそ汁	昆布だし	160
	たまねぎ	40
	にんじん	20
納豆	たれ	5
	納豆	40
焼きのり		1

### ■昼食

献立名	材料名	1人当たり数量 (g)
玄米ご飯	水	100
	玄米	50
豆腐の旨煮	昆布だし	30
	木綿豆腐	100
	にんじん	20
	ブロッコリー	40
	とうもろこし	20
	ごま(ねり)	10
	水	90
	水	5
3色和え	割り醤油	
	ワカメ	8
	もやし	60
	にんじん	30
やまいものペペロンチーノ	割り醤油	
	やまいも	120
	にんにく	10
	とうがらし(乾)	0.05
	昆布だし	20

### ■夕食

献立名	材料名	1人当たり数量 (g)
玄米ご飯	水	100
	玄米	50
だいこんと打ち豆のみそ汁	昆布だし	160
	だいこん	60
	打ち豆	5
かぼちゃの茶巾しぼり	割り醤油	
	木綿豆腐	60
	かぼちゃ	80
	かたくり粉	10
	にんじん	5
	昆布だし	15
	しょうゆ	3
	煮切り酒	3
	昆布だし	3
	かたくり粉	1
水	10	
みつば	10	
ごま(いり)	1	
にらと納豆の和え物	割り醤油	
	納豆	40
	にら	40
ナッツ風味サラダ	ピーナッツ(粉)	5
	ブロッコリー	30
	にんじん	20
	キャベツ	30
	ヤングコーン	20
	割り醤油	
しょうゆ	3	
煮切り酒	3	
昆布だし	3	

### ■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	302kcal	11.7g	6.1g	50.0g	1.5g	¥97
昼食	507kcal	19.6g	11.6g	82.9g	2.9g	¥238
夕食	557kcal	23.4g	13.3g	86.3g	2.9g	¥304
合計	1,366kcal	54.7g	31.0g	219.2g	7.3g	¥639



## 和漢食②

### 献立作成への配慮

かぶの星空あんかけと、3色ピーマンソテーは、彩りよく楽しさも盛り込んだ。いも餅は、ピーナッツのたれが食欲をそそる一品である。野菜たっぷりの料理に「いり大豆」を添えて、大豆の栄養を丸ごといただく。

### 主な料理のつくり方

#### ■かぶの星空あんかけ

- ①かぶは円柱に上下を切り、上部1 cm くらいをスプーンでくり抜く。
- ②オクラは茹でて、小口切りにする。
- ③えだまめは、色よく塩茹でしておく。
- ④にんじんを花形に切り、茹でしておく。
- ⑤昆布だしと割り醤油を合わせた煮汁に、かぶを入れて、弱火で15分くらい煮る。
- ⑥⑤に、とうもろこしと、えだまめを加え、1分ほど煮る。
- ⑦煮汁に水溶きかたくり粉とオクラを加え、ひと煮立ちさせ、あんをつくる。
- ⑧かぶのくぼみに、えだまめとにんじん、とうもろこしを盛り、⑦のあんをかける。



#### ■いも餅ピーナッツ

- ①じゃがいもは茹でて、つぶしながら、かたくり粉を加えよく混ぜる。
- ②①を一口大の楕円形に丸め、中央をくぼませる。
- ③②を茹でる。
- ④ピーナッツ粉にみりんと割り醤油を加えてする。
- ⑤皿に茹でたいも餅を盛り付けて、④をかける。



#### ■3色ピーマンソテー

- ①ピーマンは5 cmの長さのせん切りにする。
- ②フライパンに水と昆布だしを加え、①を汁気がなくなるまで、いり煮する。
- ③器に盛り付け、割り醤油をかける。

### メモ

和漢食では、割り醤油（しょうゆ・煮切った酒・昆布だしを1：1：1で合わせたもの）を基本の調味料として使い、アクセントに、ごまやピーナッツなどで風味を加える。酸味は、体を冷やすとされる酢に代えて、レモンやトマトなどを使う。

### ■朝食

献立名	材料名	1人当たり数量 (g)
玄米ご飯	水	100
	玄米	50
みそ汁	昆布だし	160
	チンゲンサイ	50
	凍り豆腐	5
納豆	たれ	5
	納豆	40
焼きのり		1

### ■昼食

献立名	材料名	1人当たり数量 (g)
玄米ご飯	水	100
	玄米	50
かぶの星空あんかけ	割り醤油	
	かぶ	130
	えだまめ	10
	とうもろこし	10
	昆布だし	300
	しょうゆ	3
	煮切り酒	3
いも餅ピーナッツ	割り醤油	
	じゃがいも	70
	かたくり粉	15
	ピーナッツ(粉)	10
	本みりん	5
	しょうゆ	2
	煮切り酒	2
3色ピーマンソテー	割り醤油	
	ピーマン	30
	赤ピーマン	30
	黄ピーマン	30
	昆布だし	80
いり大豆		15

### ■夕食

献立名	材料名	1人当たり数量 (g)
玄米ご飯	水	100
	玄米	50
だいこんと豆麩のみそ汁	昆布だし	160
	だいこん	40
	白玉麩	1
八宝菜風	昆布だし	120
	はくさい	70
	凍り豆腐	20
	黒きくらげ	0.5
	にんじん	20
	たまねぎ	40
	ピーマン	10
干しいたけ	1	
ほうれん草磯辺巻	割り醤油	
	ほうれんそう	120
	にんじん	15
	とろろ昆布	0.5
かぼちゃ小倉煮	はちみつ	10
	かぼちゃ	50
	食塩	0.1
あずき		5

### ■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	311kcal	14.0g	7.8g	45.8g	1.5g	¥105
昼食	533kcal	17.5g	11.3g	91.7g	1.7g	¥208
夕食	511kcal	22.9g	10.1g	85.3g	2.7g	¥254
合計	1,355kcal	54.4g	29.2g	222.8g	5.9g	¥567

# じまんの一品料理

## お盆の行事食：赤飯・こづゆ・会津の天ぷら盛り合わせ・彩り野菜のゼリー和え・アスパラのおひたし

会津の風土が育んだ郷土料理を行事食に取り入れている。「こづゆ」は、貝柱のだしの具だくさんの吸い物である。「会津の天ぷら盛り合わせ」には、身欠きにしん・まんじゅうに夏野菜を添えて、「彩り野菜のゼリー和え」は、和風だしベースのゼリーを、えび・旬のトマト・えだまめ・オクラ・ながいもと和えた、カラフルで涼しげな一品である。

### ■治療食への展開または組み合わせの変更

<エネルギー制限・脂質制限食>天ぷらを、焼き魚に代えてエネルギーと脂質を調整する。  
<たんぱく質制限>天ぷらの身欠きにしんを、ピーマンに代えてたんぱく質を調整する。

### ■つくり方

#### 【こづゆ】

- ① 干し貝柱は水にしっかり戻して細かくほぐし、戻し汁ごと使用する。
  - ② さといも・にんじんは、いちょう切り。しらたきは3cmに切る。
  - ③ 黒きくらげを水で戻し、一口大に切る。
  - ④ 干しいたけを水で戻し、いちょう切りにする。戻し汁は濾しておく。
  - ⑤ きぬさやえんどうは、茹でて斜め半分に切る。
  - ⑥ 豆麩を水で戻しておく。
  - ⑦ 干し貝柱の戻し汁と、干しいたけの戻し汁を合わせる。
  - ⑧ ⑦に、ほぐした貝柱、さといも、にんじん、しらたき、黒きくらげ、しいたけ、ぎんなんを加えて煮込む。
  - ⑨ 柔らかくなったら豆麩を加え、食塩・しょうゆで味を整える。
  - ⑩ 椀に盛り付け、きぬさやえんどうを天盛りにする。
- 【会津の天ぷら盛り合わせ】
- ① 身欠きにしんはソフトタイプを使用する。
  - ② なすは扇型に切り目を入れる。
  - ③ 身欠きにしん、蒸しまんじゅう、なす、西洋かぼ



### ●基本材料(1人当たりg)

お赤飯	彩り野菜のゼリー和え
もち米 ……………60	むきえび ……………14
あずき ……………5	ながいも ……………30
食塩 ……………0.1	えだまめ ……………10
こづゆ	オクラ ……………7
干し貝柱 ……………2	ミニトマト ……………10
さといも ……………30	水 ……………25
にんじん ……………15	和風顆粒だし ……0.5
しらたき ……………30	清酒 ……………0.5
黒きくらげ(乾) ……0.3	しょうゆ ……………0.8
干しいたけ ……0.5	食塩 ……………0.25
ぎんなん(水煮) ……8	本みりん ……………0.5
白玉麩 ……………2	ゼラチン ……………2
きぬさやえんどう ……1	おひたし
食塩 ……………0.3	グリーンアスパラガス ……30
しょうゆ ……………2	しょうゆ ……………2
会津の天ぷら盛り合わせ	和風顆粒だし ……0.1
身欠きにしんソフト ……30	
蒸しまんじゅう ……35	
なす ……………30	
西洋かぼちゃ ……20	
大葉 ……………0.5	
小麦粉 ……………17	
鶏卵 ……………8	
植物油 ……………15	
しょうゆ ……………3	
だいこん ……………50	

### ●栄養価(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	金額
774kcal	27.6g	23.5g	110.6g	2.5g	380円

ちや、大葉にそれぞれ衣を付けて、油で揚げる。

- ④ だいこんおろし・しょうゆを添える。

#### 【彩り野菜のゼリー和え】

- ① だしに、酒・しょうゆ・食塩・みりんを加え、硬めのゼリーをつくり、冷やして粗めにほぐす。
- ② むきえびを塩茹でする。
- ③ えだまめ・オクラを色よく茹で、オクラは小口切りにする。
- ④ ながいもを1cm角に切り、ミニトマトを1/6に切る。
- ⑤ えび、えだまめ、ながいも、ミニトマトを、①のゼリーで和える。