

おいしいね

現代人の心の病のひとつ「うつ病」の治療法として、近年は栄養療法が注目されています。特集では、食事がうつ病にもたらす影響と、うつ病患者さんに栄養指導する際のポイントを解説します。



contents

うつ病に食事がもたらす影響とは
うつ病患者さんに対する栄養指導の必要性と留意点

帝京大学医学部 精神神経科学講座 主任教授 功刀 浩先生

●栄養士が知っておきたい薬の話 第1回

薬の基礎知識と食との深い関係

城西大学薬学部医療栄養学科 薬物療法学講座 教授 須永克佳先生

●お仕事スケッチ

社会医療法人 康陽会 中嶋病院

リハビリや社会復帰を支える、「見た目も味もおいしい食事」を提供

現場発!



おいしいレシピ

初夏の季節感あふれる
行事食
「七夕のお弁当」

株式会社 明治

お仕事 スケッチ

リハビリや社会復帰を支える、 「見た目も味もおいしい食事」を提供

— 患者さんの「食べたい」気持ちを引き出すために —

[宮城県]

社会医療法人 こうようかい
康陽会
中嶋病院

急性期と回復期をカバーし、仙台市一円の医療と、救急告示病院、夜間診療受け入れ機関としての役割を担う。地域の高齢者に向けた福祉サービス提供にも力を入れている。一般病棟101床、回復期リハビリテーション病棟50床。



栄養科 係長 管理栄養士
瀬川由利さん

仕事の やりがいは？

患者さんから「おいしかった」と直接声をかけられたり、下膳したトレーにメッセージが添えてあったりしたときは、とてもうれしい気持ちになります。食欲のない患者さんにも「食べてみよう」と思ってもらいたくて、料理の見た目にもこだわっています。

リハビリは「きちんと食べること」から始まるという信念をもって

社会医療法人 こうようかい 中嶋病院は生活習慣病や一般内科疾患をはじめ、高齢者医療、地域の救急医療の役割を担っています。病気を治すだけでなく、リハビリを経て家庭や社会で生活できるようにするところまでを治療と捉えています。

リハビリはきちんと食べなければ進まないというのが栄養科の考えです。体を動かすエネルギー源、機能回復を助ける栄養の補給はもちろんですが、「食べよう」と気力がわくことも回復の助けになると思います。

栄養科では「見た目も、味もおいしい食事」の提供に注力しています。そのきっかけとなったのが、15年ほど前、脳血管疾患で入院中の男性患者さんにお出ししたミキサー食でした。当時のミキサー食は嚥下しやすい食形態に特化したものが世の中の主流で、当院でも色や味は二の次。ミキサー食を見た、付き添いの奥様の「これを食べなければいけないのですか？」という涙ながらの言葉が胸に突き刺さりました。

栄養科スタッフで話し合い、食事の改善に取りかかりました。まず、常食だけだった検査食をすべての食形態でも実施することに変更。並行して配膳した食事をすべて写真に撮り、厨房スタッフと一緒に見た目の印象を検証しました。結果は「おいしそうに見えない」と全員がっかりしましたが、その残念さ、悔しさが改善への原動力にもなりました。

当時も今も、彩りや見た目の工夫は、厨房



栄養科メンバーと調理スタッフ。よりよい食事の提供という目標に向かって気持ちはひとつ。

スタッフがアイデアを出し、栄養士と話し合っ詰めていくスタイルです。改善を積み重ね、今では患者さんから「おいしい」「食事が楽しみ」と喜んでいただいています。

地域とも連携し、患者さんが楽しみにしているイベント食を週1回提供

普段の食事を改善していくにつれ、「さらに食事を楽しんでもらいたい」と、イベント食にも力を入れるようになりました。現在のイベント食は7種類あり、ほぼ週1回のペースで提供しています。なかでも、2品の主菜から好きなほうを選んでいただく「セレクトランチ」はとても好評です。1週間前に写真つきのオーダー表を掲示しておくのですが、選ぶのを楽しみにされている患者さんが多くいらっしゃいます。

また、当院は昭和28年に地域の診療所からスタートしており、地域と密着していることも特徴です。イベント食のひとつ「コラボdeランチ」では、地域の障害者施設で作られた野菜を使っています。生産者は、野菜がどんな料理になるのかを楽しみにされているので、献立の主役にしています。

おいしさと栄養バランスの折り合いをつけるのは大変です。ただ、そこが管理栄養士の腕の見せどころ。塩分が高くなりそうなときは、だしを濃くしたり酸味を加えたりしておいしさを損なわずに調整します。これも直営給食で料理やソース類を手作りできることが大きいと思います。

栄養科には、現在7人の管理栄養士が在籍しています。おいしい食事の提供とともに、的確に患者さんの問題点を吸い上げて対応し、退院後の食事計画まで立てられるきめ細かな管理が求められます。これらを徹底するために、これからもスタッフのスキルの底上げを目指していきたいと考えています。

週1回のイベント食は見た目も華やか、患者さんに人気



〈写真左〉主菜を選ぶ「セレクトランチ」。この日は肉だねから手作りのハンバーグ。

〈写真右上〉地元の野菜をキッシュにした「コラボdeランチ」。

〈写真右下〉ご当地メニューを楽しめる「旅ランチ」。

鮮やかな三色寿司

押し寿司



●材料(1人分)

- ご飯(4個分).....150g
だし昆布.....1g
酢.....5g
A 砂糖.....2.5g
塩.....0.5g
- <えび>
蒸しえび(寿司用)
.....1枚
B 薄口しょうゆ.....1g
砂糖.....1g

- <卵>
錦糸卵.....8g
高菜漬け(シート).....4g
- <うなぎ>
うなぎ蒲焼き.....15g
蒲焼きのたれ.....3g

●栄養成分(1人分)

エネルギー:369kcal たんぱく質:11.5g
脂質:6.2g 炭水化物:64.6g 食塩相当量:1.7g

●作り方

- 1 ご飯にAの合わせ酢を加え、酢飯を作る。
- 2 型に1の酢飯をのせて、しっかりと押す。
- 3 2に蒸しえび、錦糸卵と高菜漬け、うなぎの蒲焼きをのせ、上から押す。
- 4 鍋にBを入れて軽く煮立たせ、煮切りしょうゆを作る。
- 5 3を型から外し、えびには煮切りしょうゆ、うなぎには蒲焼きのたれを塗る。

ポイント

錦糸卵の下に高菜漬けが敷かれ、味のアクセントに。薄味でも満足感がある。

旬の食材を天ぷらで豪華に

きすとしその葉の
天ぷら



●材料(1人分)

- きす開き.....2枚
長芋(拍子木切り1個).....15g
しそ.....1枚
はじかみしょうが.....1本
かぼちゃ(薄切り2枚)
.....20g
- 天ぷら粉.....10g
水.....10g
サラダ油.....10g
- 大根おろし.....30g
おろし生姜.....1g

- <天つゆ>
だし汁.....15g
(だしパックでだしを取ったもの)
だしの素.....0.5g
酒.....2.5g
しょうゆ.....2.5g
砂糖.....0.5g
みりん.....1g

●栄養成分(1人分)

エネルギー:210kcal たんぱく質:11.0g
脂質:10.4g 炭水化物:17.1g 食塩相当量:0.8g

●作り方

- 1 長芋は拍子木切り、かぼちゃは1枚10gの薄切りにする。きす開き、しそ、はじかみしょうがは水気を切っておく。
- 2 1にそれぞれ水で溶いた天ぷら粉をつけて、油で揚げる。
- 3 天つゆの材料をすべて合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせて天つゆを作る。
- 4 天ぷらを彩りよく盛りつける。
- 5 大根おろしとおろし生姜を添える。

ポイント

旬の食材を天ぷらで味わえる。天つゆも手作りにして薄味に仕上げている。

彩りも味わいもバランスよく

炊き合わせ



●材料(1人分)

- なす(皮つき).....1/2個
冷凍六角里芋.....2個
水.....20g
だしの素.....0.2g
酒.....1g
A 砂糖.....1g
薄口しょうゆ.....3g
みりん.....1g
オクラ.....10g
穀つき無頭えび.....1尾

- <つや出しのたれ>
酒.....0.5g
B しょうゆ.....1g
水あめ.....1g
水溶き片栗粉.....適量

●栄養成分(1人分)

エネルギー:105kcal たんぱく質:3.5g
脂質:5.1g 炭水化物:10.9g 食塩相当量:0.7g

●作り方

- 1 なすは縦半分になり、皮目に鹿の子に包丁を入れ、サラダ油(分量外)で素揚げにする。
- 2 里芋はAの材料で煮る。
- 3 オクラは塩ゆでにする。
- 4 無頭えびは蒸して、殻をむいておく。
- 5 Bを火にかけて煮立たせ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 6 1~4を彩りよく盛りつけ、えびに5のたれを塗る。

ポイント

だし汁をしっかり含ませ、素材のもち味を引き出した、やさしい味わいの一品。

天の川をイメージしたお椀

そうめん汁



ポイント

そうめんを椀だねにして天の川をイメージ。季節感ある盛りつけ。

●栄養成分(1人分)

エネルギー:30kcal
たんぱく質:1.9g 脂質:0.2g
炭水化物:4.9g 食塩相当量:1.3g

●材料(1人分)

- そうめん.....5g
みょうが.....1/3個
楓かまぼこ.....2枚
- <つゆ>
塩.....0.5g
薄口しょうゆ.....1g
酒.....1g
だし汁.....120g
(だしパックでだしを取ったもの)

●作り方

- 1 そうめんを表示時間通りにゆでる。
- 2 みょうがは小口に切る。
- 3 つゆの材料を火にかけてひと煮立ちさせる。
- 4 器に1のそうめん、2のみょうが、かまぼこを盛りつける。
- 5 4に3のつゆを注ぎ入れる。

さわやかなフルーツデザート

メロンジュレ



ポイント

ジュレはつるんとした食感で食べやすい。飾りのメロンで見た目もおいしく。

●栄養成分(1人分)

エネルギー:72kcal
たんぱく質:0.9g 脂質:0.1g
炭水化物:18.4g 食塩相当量:0g

●材料(1人分)

- アンデスメロン.....80g
桃風味飲料.....30g
砂糖.....7g
A 寒天.....0.5g
B クリアガー.....1.5g
アンデスメロン(赤肉)
.....2枚

●作り方

- 1 Aを混ぜておく。
- 2 桃風味飲料を加熱し、1を加えよく混ぜて溶かす。
- 3 アンデスメロンをミキサーにかけて2に加える。
- 4 3を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 4にアンデスメロン(赤肉)をスライスしたものを飾る。