

# こころ、かるく

KOKORO KARUKU  
TOSHIDA MEDICAL CORP. KUMEDA HOSPITAL PUBLIC RELATIONS MAGAZINE

第17号 2024 春夏

病院での「食事」は、治療の一環であり、患者さんの楽しみ。  
365日、どんな時も欠かさず「あたりまえ」に提供する神業！

物価高にも、災害にも負けない！  
患者さんを食で支える、病院の「栄養部」。

## 白菜ちりめんゆかり和え

旬の白菜に、カルシウムたっぷりのちりめんじゃこを加えたよ。  
「ゆかり」を使うことで、  
紫蘇の香りで塩分を控えることができる！

## 炒り豆腐

低カロリーで栄養価の高いお豆腐を  
主食にできるメニュー。  
炒ることで、豆腐の旨味が凝縮、  
にんじんやシイタケなどのお野菜も入って、バランスも◎。

きれいな黄色で  
食欲もそそるニャー

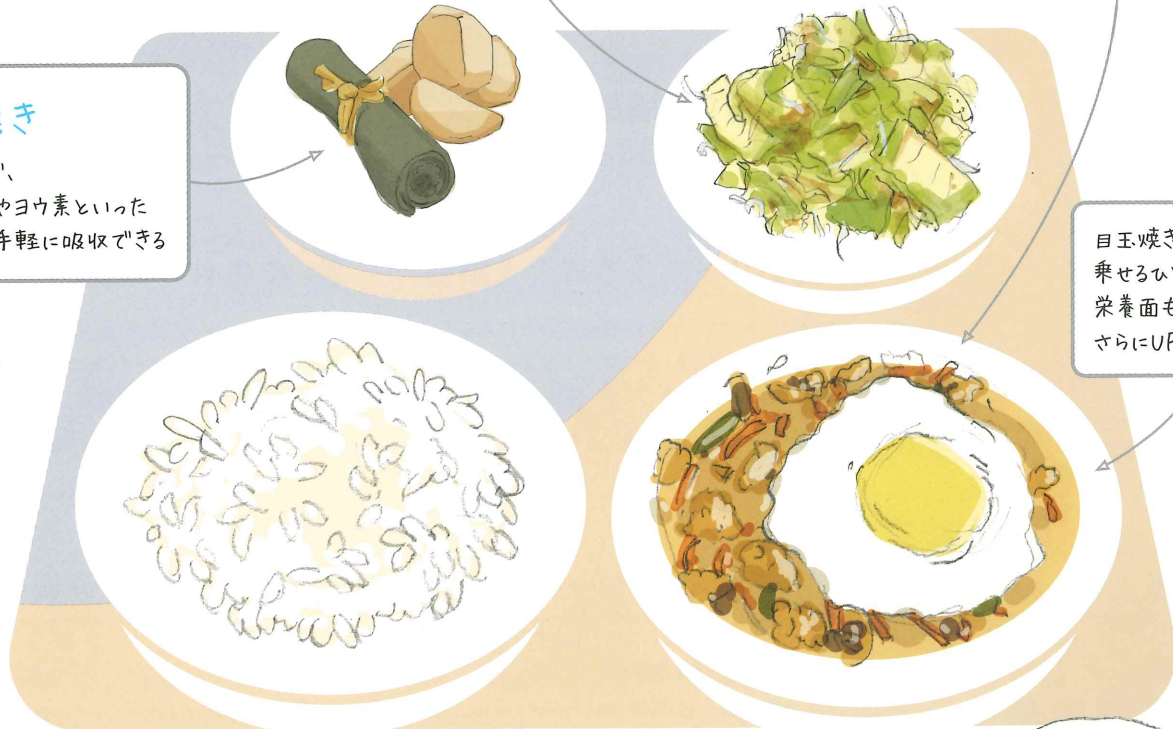


## 昆布巻き

昆布巻きで、  
カルシウムやヨウ素といった  
ミネラルを手軽に吸収できる

目玉焼きを  
乗せるひと工夫で、  
栄養面も満足度も  
さらにUP!

ニャー



たんぱく質  
たっぷりだニャー

## ある日の献立

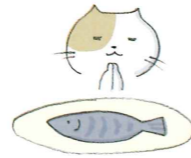
- 炒り豆腐
- 昆布巻き
- 白菜ちりめんゆかり和え

- ・エネルギー 676 kcal
- ・たんぱく質 31.0g
- ・脂質 15.4g
- ・食塩相当量 3.0g



病院での「食事」は、治療の一環であり、患者さんの楽しみ。365日、どんな時も欠かさず「あたりまえ」に提供する神業！

# 物価高にも、災害にも負けない！ 患者さんを食で支える、病院の「栄養部」。



入院中、多くの患者さんが「一日の楽しみ」と言ってくれるのが、食事。食事は、カラダとココロを癒してくれ、まさに生きる原動力を与えてくれます。病院での食事は、患者さんの病状や体調・体質など、さまざまな方面に配慮をして、それぞれの患者さんの元に運ばれています。物価高で食品の調達が厳しくなるのが、災害が起きようが、食事を止めることはできません。365日、栄養やカロリーが整った食事を、入院患者さんに届けるぞ！と奮闘しているのが、病院にある「栄養部」や「栄養管理部」などと呼ばれる、食事を管理する部署。大切な役割を果たしている「病院の食事」と、それを提供している「栄養部」について、ご紹介します。

## 「栄養部」って、何するところ？



患者さんのカラダとココロの治療のために、毎日の献立を考えて、食材を調達し、実際に作って盛り付け、配膳するところまでを行うところです。調理を外部委託している病院も多く、その場合は、献立を考える部分や、栄養指導を行う部分だけを行います。調理までを行う栄養部では、以下のような4つの役割の人がいます。

|  |              |   |
|--|--------------|---|
|  | <b>管理栄養士</b> | 患者さんのために治療食の献立を考えたり、栄養管理、栄養指導を行います。                 |
|  | <b>栄養士</b>   | 栄養成分を整えるために献立を考えたり、食材発注や在庫管理等の給食管理を行い、実際の調理にも携わります。 |
|  | <b>調理師</b>   | 決められた手法やルールの中で、いかにおいしく作るかを担っています。                   |
|  | <b>調理補助</b>  | 調理師の補助として厨房に入り、盛り付けや配膳などを行います。                      |

## 「病院食」って、そもそもなに？

**● カロリーや栄養成分を調整**  
一日に必要なカロリーや栄養成分がとれるように調整された食事のこと。かつては「マズイ」の代名詞のように言われていましたが、調理技術の向上や工夫の賜物で、今は美味しくなりました！

**● 疾患やアレルギーに対応**  
食事は治療の一環。栄養状態の維持・改善や、食事療法のお手本となるべきものだけでなく、アレルギーのために代替食品を提供したり、治療のために制限したりという計算を行って調理しています。

## 「こころ・かるく」ごはん

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 岸田 紫



### こころの安定 くるみ入り白和え

小松菜は、神経の興奮を鎮め精神を安定させるカルシウムが豊富で、疲労回復や免疫力をアップさせる成分も含んでいます。また、くるみには心を安定させる成分があり、白和えにすることで、豆腐からタンパク質も取り入れることもできます。



#### 【材料】(4人前)

|         |             |
|---------|-------------|
| ・絹豆腐    | 150g (1/2丁) |
| ・小松菜    | 180g (約1束)  |
| ・人参     | 40g (1/3本)  |
| ・素焼きくるみ | 30g (一掴み)   |
| ・さとう    | 大きじ1        |
| ・しょうゆ   | 小さじ1/2      |
| ・しお     | 小さじ1/4      |

#### 【1人前あたりの栄養素】

|        |        |
|--------|--------|
| ・エネルギー | 93kcal |
| ・たんぱく質 | 3.9g   |
| ・脂質    | 6.6g   |
| ・食物繊維  | 2.0g   |
| ・食塩相当量 | 0.5g   |

#### 作り方

- 2枚のキッチンペーパーで豆腐を包んで皿にのせ、そのまま電子レンジ500wで1分半加熱。
- 小松菜は、ゆがいて粗熱をとって水分を切り、3cmの長さに切っておく。
- 人参は千切りにし、ゆがく。
- 素焼きくるみは、好みの大きさに砕く。
- 調味料を合わせ、①の豆腐を加えてなめらかにし、②③④を加えて、混ぜる。

## 「栄養部」に聞いてみよう

# 久米田病院の「栄養部」の管理栄養士さんに聞きました！

## 100% 院内給食を実現

献立づくりから調理まで、すべて久米田病院で行います。管理栄養士3名、栄養士2名、事務1名、調理師4名、調理補助は常時20数名が在籍。食材の発注等も自分たちで行うので、昨今の物価高は大きな悩みの種。でも、工夫して頑張っています！



## 「こだわり」 にも対応

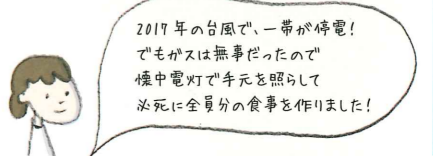
身体状態や症状への対応はもちろん、精神科の場合は疾患によって食へのこだわりが極端に強い場合があります。栄養をとってもらうために、メニュー変更や改良を行います。

- 例1 「食材の形がある物を食べたいが歯茎でしか噛めない」という方にはお赤飯は提供していません。でも「好物でどうしても食べたい！」という方に、別で柔らかく豆を炊いてお赤飯にして提供。
- 例2 魚の上に、あんやタレがかかっているメニューは多いですが、それがどうしてもダメという方のために、盛り付けを工夫することで食べてもらえました。

## 災害時 でも提供



食事は決して欠かすことができないもの。災害時でも、最低限の栄養が取れるものを提供できるように「備蓄」も欠かせません。栄養や調理の手軽さなどから必要なものを考え、保存期間や入れ替えのサイクルにも気を配ります。以前、災害で停電した折には、栄養部のスタッフが協力しなんとか調理、病院職員全員でバケツリレーで上階まで配食しました。



## 厨房に行ってみました！

# ミャンマーからの技能実習生が活躍中

2022年6月より、技術を学ぶためにミャンマーからやってきた技能実習生の受け入れを行っています。現在は20代を中心とした5人が、調理補助として頑張ってくれています！

受け入れに際して、「文化も風習も異なる海外で、言葉も上手なわけではないまま外国で働く」という彼らの不安を払拭したいと、栄養部のみんなでミーティングを実施。スタッフ全員がわかりやすい位置に大きな名札を付けることを決めました。6月で2年、みんなすっかり馴染み、久米田病院の立派な一員です。



## 「こころ・かるく」アイテム

カラダとココロに効くレシピをご紹介します。

管理栄養士 岸田 紫



## 「こころ・かるく」アイテム

## 【ローリングストック】

大きな自然災害などが起こると、「家庭でできる備え」が話題になります。身の安全が確保されたら、その次に必要となるのは水や食べ物。しかし家庭で行う備蓄は、「保存場所がない」や、いざというときに「賞味期限が切れていた」という課題があります。そこで推奨されているのが「ローリングストック」。ローリングストックとは、①普段から、保存期間が長めの食材や加工品を少し多めにストックしておく→②日常生活で使用する→③消費したものを買い足す、という①→③を繰り返すことです。ポイントは、日常生活で『賞味期限が近いものから消費すること』と、『消費したら必ず買い足すこと』です。震災のニュースなどを見ると気持ちが落ち込んだりすることもあります。できる備えをひとつひとつ行っていくことで、きっとこころがかるくなるはずです！



## ひと彩々

## ● 第5病棟部長 久保園 正人

精神一般病棟は慢性期の患者さんが多く、入院の長期化・高齢化が特徴です。入院生活そのものが「生活の場」なので、社会復帰をめざして、患者さん同士が助け合い、理解し合える関係を作れるよう、私たちが患者さん同士の繋ぎ役を担っていきたくと考えています。



## 編集後記

注目の ChatGPT。何気ない疑問を聞いてみたり、外国語で聞いてみたりと、遊び感覚で使っています。先日、新しい海外ドラマについてメッセージすると『新しい情報をありがとうございます！』と人間なお礼を言われて、なんかちょっと感動しました。(後で自分が教えた情報について質問すると、さも知っていたかのように返答されるのも面白い！)。



久米田病院のクメダさんが、よくあるご質問にお答えします

Q 息子は、「ごはんが固い」って思い込んだら、いくら柔らかく炊いても食べてくれません。

A 思い込むきっかけがあるはずやから、よーく話を聞いてみて!

このケースでは「ご飯が固い」と思い込んでしまうきっかけを排除することで、改善されるかもしれません。

2024年2月からリハビリテーションがスタート!

理学療法士を迎え、作業療法士とともにリハビリテーションをスタートしました!



病院物語 久米田

“地域生活へのステップ”グループホーム設立。

1994年に精神障がい者グループホーム「いずみ」「たちばな」を、1998年には同「みちしるべ」を設立。

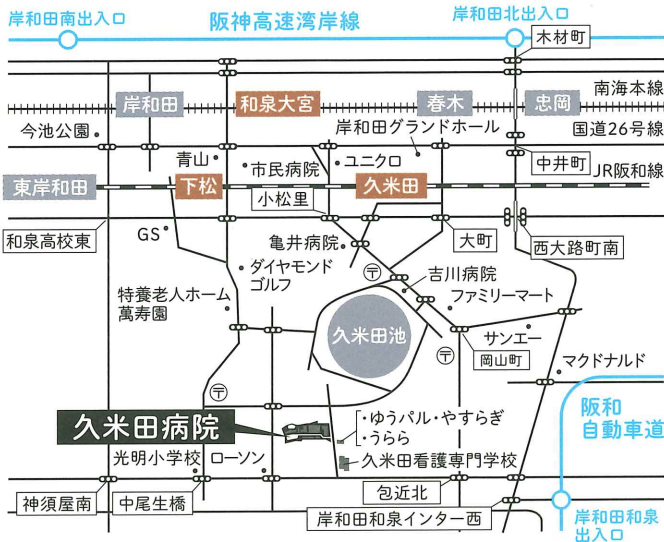


外来診療時間のご案内

診療日時 ▶ 月曜～金曜 9:00～12:00 休診 ▶ 土曜・日曜・祝日

診療科目 ▶ 精神科、神経内科、内科 ※ 診察が始まる時刻は、状況により多少変動いたします。

アクセス



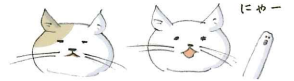
電車で

JR 阪和線「久米田」駅より、車で約8分 JR 阪和線「下松」駅より、車で約8分

車で

阪神高速湾岸線「岸和田北」出口より車で約20分 阪和自動車道「岸和田和泉」出口より車で約15分

無料送迎バスのお知らせ



時刻表 ★は土日祝も運行。●は土日祝のみ運行。

Table with 4 columns: 南海和泉大宮駅発, JR 下松駅発, JR 久米田駅発, 久米田病院発. It lists bus departure times and destinations like 和歌山 and 大阪.

医療法人 利田会 施設一覧

関連施設

- ▶ 久米田看護専門学校 ▶ 宿泊型自立訓練事業「あかやま」 ▶ 就労継続支援B型事業「カーネーション」 ▶ 訪問看護ステーション「うらら」

介護サービス事業所

- ▶ ケアプランセンター、通所リハビリテーション「ゆうパル」 ▶ 認知症対応型グループホーム「やすらぎ」 ▶ 地域密着型通所介護 デイサービスセンターうらら

