ヘルスケア・レストラン 抜き刷り 2021.3月号

RD's Kitchen アールディーズキッチン ～メニューをどうぞ～ File 48

リモートで実施中!!

整形外科領域における周術期サポート

貧血食

20の診療科を擁する神戸海星病院は、
年間約470症例の膝・股での人工関節置換術を行っている（2019年度）。
この手術では、術後貧血を発症する患者が少なくないため、
術後のリハビリテーション効果を高めることを目的に、
早期鉄補給に取り組む。
栄養部は、鉄含有量と鉄吸収効率を加味した
調理技術による食事のほか、
特殊栄養補助食品を活用し、治療に貢献している。

「『ヒト』の栄養状態を改善することが栄養部の責務であり、必要な知識と技術が各担当の管理栄養士に求められている」と話す松岡さん（前列中央）

医療法人財団 **神戸海星病院**
兵庫県神戸市灘区篠原北町3丁目11番15号
病床数：一般病棟116床、地域包括ケア病棟60床
栄養部：管理栄養士5人（非常勤含む）、栄養士1人
調理担当：株式会社神戸メディカルサービス協会

写真提供＝神戸海星病院

治療内容を考慮し術後の早期回復を支援する

当院での貧血食の提供対象となるのは、①内科領域における鉄欠乏性貧血による貧血症患者、②整形外科領域における人工関節置換術（膝・股関節）後の患者、の主に2通りです。①については、血中ヘモグロビン濃度が10g／dℓ以下で、かつその原因が鉄欠乏に由来する場合であり、②は術中に多量の出血が生じるため、術後貧血が発症するケースが散見されることが理由に挙げられます。

特に人工関節置換術においては、術後のリハビリが早期社会復帰に欠かせないプロセスとなります。しかし、術後のHb値が標準値より下回っている場合、立ち眩みやめまいが起きやすくなります。貧血は転倒の危険を招き、リハビリを行ううえでリスク要因となるのです。そのため、当院では鉄分を補給しリハビリに影響が生じないよう栄養管理を実施しています。なお、人工関節置換術においては、入院前に自己血の貯血を実施していることから、術前管理としては鉄剤が処方されHb値の管理を行っています。

提供する貧血食（治療食）は、鉄含有量の多い食品と鉄吸収効率のよい食品を組み合わせた、院内約束食事せん規約に基づいています。しかし、患者さんそれぞれの合併症や嗜好を考慮した個人対応が必要である場面も少なくありません。そこで、食材選択や調理の工夫で適切な貧血食の提供が困難なケースでは、「クッキンサプリFe」（太陽化学）を用います。超微粒子化された鉄が、乳化コーティングにより、鉄特有の味やにおいが抑えられる点や、摂取後の胃部不快感が抑制される点を評価しています。鉄分を単品で付加することで、必要な栄養素のみを強化でき、より適切な貧血食の提供を可能にしています。

「あなたの健康をお食事で応援します」を栄養部のモットーとしています

栄養部 課長／松岡 良平さん

行事食
Event meal

行事食は、嗜好調査の結果をもとに、
患者さんが望んでいる料理をできるだけ家庭料理に近づけたうえで、
治療食に変化させて提供しています。
三色ゼリーはいずれもエネルギー量を抑えた甘味料とジャムを使用し、
エネルギー調整が必要な患者さんでも楽しめるように調理しました。

[材料と1人分の分量(g)]

●ちらし寿司
- 米 …… 45.0
- 水 …… 適宜
- 酢 …… 20.0
- 砂糖 …… 5.0
- 干ししいたけ …… 1.5
- 濃口醤油 …… 2.0
- 砂糖 …… 2.0
- みりん …… 2.0
- 酒 …… 1.0
- 錦糸卵 …… 15.0
- 焼き穴子 …… 10.0
- サケフレーク …… 10.0
- 絹さや …… 6.0
- しょうが(甘酢漬け) …… 8.0

●清汁
- 水 …… 150.0
- 手毬麸 …… 0.5
- 巻き麸 …… 0.5
- ワカメ …… 1.0
- ねぎ …… 3.0
- 薄口醤油 …… 1.0
- 和風顆粒だし …… 0.5

●鶏肉の照り焼き
- 若鳥もも肉 …… 60.0
- 濃口醤油 …… 2.0
- みりん …… 2.0
- 砂糖 …… 2.0
- 酒 …… 2.0
- ブロッコリー …… 20.0

●菜の花の煮浸し
- 菜の花 …… 50.0
- 粉わさび …… 1.0
- みりん …… 2.0
- 砂糖 …… 1.0
- 濃口醤油 …… 2.0

●茶碗蒸し
- 卵 …… 30.0
- 焼きかまぼこ …… 10.0
- むきえび …… 30.0
- 鶏むね肉 …… 20.0
- 三つ葉 …… 3.0
- 薄口醤油 …… 0.5
- だし汁 …… 100.0
- みりん …… 1.0
- 塩 …… 0.1
- 和風顆粒だし …… 1.0

●フルーツ
- いちご …… 40.0

●三色ゼリー(※レシピ参照)
- A
  - 抹茶 …… 2.0
  - パルスイート㊙ …… 0.5
  - 水 …… 15.0
- 寒天(a) …… 0.5
- 牛乳 …… 15.0
- 寒天(b) …… 0.5
- 低カロリーストロベリージャム㊍ …… 13.0
- 水 …… 15.0
- 寒天(c) …… 0.5

㊙:味の素　㊍:H+Bライフサイエンス

栄養成分	
エネルギー	585 kcal
たんぱく質	38.2 g
脂質	16.8 g
炭水化物	66.9 g
食塩相当量	2.9 g

三色ゼリー

①混ぜ合わせたAを鍋で沸騰するまで加熱し、寒天(a)を加える。煮立ったら火を止めて容器に流し入れ、氷水で冷やしながら固める
②牛乳を鍋で加熱し、寒天(b)を加える。煮溶けたら粗熱をとって❶に流し入れ、氷水で冷やし固める
③水でジャムを溶かし、鍋で沸騰するまで加熱する。寒天(c)を加えて煮溶けたら、粗熱をとって❷に流し入れ、氷水で冷やし固める

夕食
Dinner

同じ食品に偏らないよう、汁物に「クッキンサプリFe」を活用するほか、
料理全体の調味・調理バランスを考えています。
また、欠乏栄養素を付加する際には、
患者さんの長期的な身体変化を加味しています。
そうすることで、1食当たりの鉄補給は少量であっても、
退院までに貧血症改善が見込めます。
さらに、お茶には便秘改善を目的として食物繊維を加えました。

[材料と1人分の分量(g)]

●ご飯
- 米 …… 40.0
- 水 …… 適宜
- 乳カル酵素Zn㊀ …… 1.0

●清汁
- 水 …… 150.0
- 手毬麸 …… 2.0
- ワカメ …… 1.0
- 三つ葉 …… 3.0
- 薄口醤油 …… 1.0
- 和風顆粒だし …… 0.5
- クッキンサプリFe㊤ …… 3.0

●豚肉のみそ炒め(※レシピ参照)
- 豚もも肉 …… 80.0
- なす …… 50.0
- 玉ねぎ …… 50.0
- ピーマン(黄、赤、緑) …… 20.0
- A
  - おろししょうが …… 1.0
  - みそ …… 3.0
  - 砂糖 …… 4.0
  - 濃口醤油 …… 1.0
  - みりん …… 2.0
  - 酒 …… 2.0
- サラダ油 …… 1.0

●厚揚げの煮物
- 絹厚揚げ …… 50.0
- れんこん …… 30.0
- 絹さや …… 3.0
- 砂糖 …… 2.0
- 薄口醤油 …… 2.0
- 和風顆粒だし …… 1.0

●もずくの酢の物
- 塩抜きもずく …… 40.0
- きゅうり …… 20.0
- 砂糖 …… 1.0
- 酢 …… 5.0

●お茶(食物繊維入り)
- 緑茶(ティーバッグ) …… 0.3
- 水 …… 150.0
- 食物繊維 …… 3.0

㊀:ニュートリー　㊤:太陽化学

栄養成分	
エネルギー	467 kcal
たんぱく質	27.3 g
脂質	11.6 g
炭水化物	60.7 g
食塩相当量	1.5 g

エネルギー	427 kcal
たんぱく質	19.8 g
脂質	10.7 g
炭水化物	59.8 g
食塩相当量	1.4 g

豚肉のみそ炒め

①なす、玉ねぎ、ピーマン(黄、赤、緑)はそれぞれ、ひと口大にカットしておく
②サラダ油を鍋にひき、豚肉をソテーする。火が通ったら❶を加え、しんなりするまで加熱する
③混ぜ合わせたAを❷に加え、味を調える。全体に火が通ったら皿に盛り付ける

昼食
Lunch

鉄含有量の多いレバーやほうれん草に、
苦手意識を抱く方は少なくありません。
このため、食材を意識せずに
欠乏栄養素を摂取できる工夫が必要です。
そこで、スープに「クッキンサプリFe」を添加し、鉄強化を図りました。
クッキンサプリFeは鉄特有のにおいがなく、
料理の風味を変化させることもありません。
おいしく召し上がっていただきながら、効率のよい鉄分補給をめざしています。

[材料と1人分の分量(g)]

●ご飯
- 米 …… 40.0
- 水 …… 適量
- 乳カル酵素+Zn㊀ …… 1.0

●冬瓜のコンソメスープ(※レシピ参照)
- 冬瓜 …… 15.0
- にんじん …… 10.0
- ツイストマカロニ …… 10.0
- 水 …… 150.0
- チキンコンソメ …… 1.0
- 白こしょう …… 0.1
- クッキンサプリFe㊤ …… 3.0

●照り焼きサーモン
- サーモントラウト …… 60.0
- 濃口醤油 …… 3.0
- 酒 …… 2.0
- 砂糖 …… 3.0
- ブロッコリー …… 30.0

●ジャーマンポテト風
- じゃがいも …… 80.0
- ベーコン …… 5.0
- 玉ねぎ …… 30.0
- オリーブオイル …… 0.5
- チキンコンソメ …… 1.0
- 塩 …… 0.1
- 粉パセリ …… 0.0

●ほうれん草のごま和え
- ほうれん草 …… 80.0
- にんじん …… 5.0
- 濃口醤油 …… 2.0
- 砂糖 …… 2.0
- すり白ごま …… 0.5

●お茶(食物繊維入り)
- 緑茶(ティーバッグ) …… 0.3
- 水 …… 150.0
- 食物繊維 …… 3.0

㊀:ニュートリー　㊤:太陽化学

栄養成分	
エネルギー	499 kcal
たんぱく質	22.0 g
脂質	13.7 g
炭水化物	69.1 g
食塩相当量	1.9 g

エネルギー	513 kcal
たんぱく質	24.6 g
脂質	17.2 g
炭水化物	60.8 g
食塩相当量	1.9 g

冬瓜のコンソメスープ

①冬瓜とにんじんはひと口サイズにカットする
②鍋に沸かした湯(分量外)で、ツイストマカロニをゆでる
③鍋に水と❶、チキンコンソメを入れ加熱する
④❸の野菜が軟らかくなってきたら、白こしょうで調味する
⑤器に❷とクッキンサプリFeを入れ、❹を注ぐ

朝食
Breakfast

当院はカナダ、オーストラリア、ニュージーランド大使館の指定病院であり、
外国人の患者さんが多くいらっしゃいます。
そのため、パン食の嗜好も強い印象があります。
週に3日、日替わりで提供する
院内で焼き上げるパンは非常に好評です。
貧血食では、パンとの相性がよい
鉄強化の乳飲料を付加し、自然な補給を促しています。

[材料と1人分の分量(g)]

●焼きたてパン食
- クロワッサン …… 25.0
- 米粉ロール …… 30.0
- ポーションバター …… 7.0

●ポタージュ(※レシピ参照)
- ポタージュベース …… 6.0
- 白こしょう …… 0.1
- 牛乳 …… 10.0
- 水 …… 150.0
- 粉パセリ …… 適宜
- クッキンサプリFe㊤ …… 3.0

●チンゲン菜のソテー
- チンゲン菜 …… 20.0
- にんじん …… 10.0
- ツナフレーク …… 10.0
- サラダ油 …… 1.0
- チキンコンソメ …… 0.5
- 白こしょう …… 1.0
- オムレツ …… 30.0

●乳飲料
- トリオ低脂肪㊥ …… 200.0

●フルーツ
- 柿 …… 40.0

●紅茶
- 紅茶(ティーバッグ) …… 1.8
- 水 …… 150.0
- スティックシュガー …… 3.0

●チーズ
- プロセスチーズ …… 10.0

㊤:太陽化学　㊥:共進牧場

栄養成分	
エネルギー	500 kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	25.1 g
炭水化物	61.4 g
食塩相当量	2.3 g

エネルギー	579 kcal
たんぱく質	22.1 g
脂質	28.1 g
炭水化物	72.6 g
食塩相当量	2.5 g

ポタージュ

①ポタージュベースと水を鍋で加熱する
②❶が沸騰したら火を弱め、白こしょうと牛乳を加えて、なめらかになるまで混ぜる
③❷にクッキンサプリFeを加えて混ぜ、器に注ぎ入れたらパセリを飾る

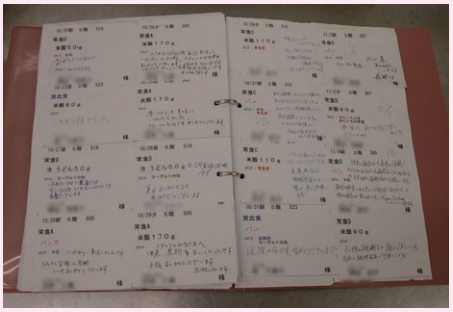
●神戸海星病院の「貧血食」1週間メニュー

	朝	昼	夕	1日分の栄養成分
3/7（日）	・焼きたてパン（クロワッサン・米粉ロール） 付）バター ・野菜のコンソメスープ ・チンゲン菜のツナソテー　・みかん ・低脂肪乳（鉄入り）　・紅茶	・ご飯　・もやしの中華スープ ・カラスガレイのチリソースかけ ・里いもの含め煮 ・切り干し大根の中華サラダ ・お茶（食物繊維入り）	・ご飯　・なめこ汁 ・照り焼きチキン ・ひじきの煮物 ・小松菜のお浸し ・お茶（食物繊維入り）	エネルギー……1556kcal たんぱく質……79.4g 脂質……49.5g 炭水化物……203.6g 食塩相当量……6.9g
3/8（月）	・食パン　付）いちごジャム ・キャベツのコンソメスープ ・マカロニサラダ ・チーズ　・パイナップル ・低脂肪乳（鉄入り）　・紅茶	・ご飯　・セロリのコンソメスープ ・ホキのフライ ・こんにゃくのタラコ炒め ・トマトサラダ ・お茶（食物繊維入り）	・ご飯　・かぼちゃのみそ汁 ・豚肉の甘辛炒め ・五目豆 ・白菜のわさび和え ・お茶（食物繊維入り）	エネルギー……1498kcal たんぱく質……77.6g 脂質……46.3g 炭水化物……201.7g 食塩相当量……6.8g
3/9（火）	・焼きたてパン （チョコクロワッサン・バターロール） 付）バター　・じゃがいものコンソメスープ ・チキンオムレツ　・洋なし ・低脂肪乳（鉄入り）　・紅茶	・ご飯　・チンゲン菜の中華スープ ・鶏のから揚げ ・ひじきの和風サラダ ・卵入り野菜炒め ・お茶（食物繊維入り）	・ご飯　・ワカメのみそ汁 ・赤魚のクリームソースがけ ・ゼンマイの炒り煮 ・オクラのごま和え ・お茶（食物繊維入り）	エネルギー……1465kcal たんぱく質……76.1g 脂質……49.8g 炭水化物……187.1g 食塩相当量……6.9g
3/10（水）	・ロールパン　付）チョコジャム ・かぼちゃのポタージュ ・洋風野菜炒め ・ヨーグルト ・低脂肪乳（鉄入り）　・紅茶	・ちゃんぽん鍋 ・焼き餃子 ・大根のゆかり和え ・みかん ・お茶（食物繊維入り）	・ご飯　・とろろ昆布の清汁 ・サバの塩焼き ・金平ごぼう ・野菜サラダ ・お茶（食物繊維入り）	エネルギー……1513kcal たんぱく質……74.1g 脂質……46.5g 炭水化物……207.9g 食塩相当量……6.0g
3/11（木）	・焼きたてパン（クロワッサン・米粉ロール） 付）バター ・ポタージュ　・オムレツ ・チーズ　・柿 ・低脂肪乳（鉄入り）　・紅茶	・ご飯　・照り焼きサーモン ・冬瓜スープ ・ジャーマンポテト風 ・ほうれん草のごま和え ・お茶（食物繊維入り）	・ご飯　・ワカメと巻き麩の清汁 ・豚肉のみそ炒め ・厚揚げの煮物 ・もずくの酢の物 ・お茶（食物繊維入り）	エネルギー……1467kcal たんぱく質……71.3g 脂質……50.4g 炭水化物……191.3g 食塩相当量……5.7g
3/12（金）	・コッペパン　付）いちごジャム ・玉ねぎのコンソメスープ ・スクランブルエッグ ・バナナ ・低脂肪乳（鉄入り）　・紅茶	・ご飯　・春雨の中華スープ ・酢豚 ・シュウマイ ・もやしのナムル ・お茶（食物繊維入り）	・ご飯　・かまぼこの清汁 ・カラスガレイのねぎみそ焼き ・さつまいもの甘煮 ・小松菜の和え物 ・お茶（食物繊維入り）	エネルギー……1597kcal たんぱく質……74.6g 脂質……34.0g 炭水化物……253.5g 食塩相当量……5.6g
3/13（土）	・ロールパン　付）りんごジャム ・かぼちゃのコンソメスープ ・ほうれん草のベーコンソテー ・みかん入りヨーグルト ・低脂肪乳（鉄入り）　・紅茶	・ご飯　・コーンポタージュ ・きのこの煮込みハンバーグ ・ワカメとちくわの炒め物 ・卵の花炒り煮 ・お茶（食物繊維入り）	・ご飯　・豆腐のみそ汁 ・白身魚の香草パン粉焼き ・大根のそぼろあんかけ ・白菜の甘酢しょうが和え ・お茶（食物繊維入り）	エネルギー……1527kcal たんぱく質……75.0g 脂質……45.3g 炭水化物……204.2g 食塩相当量……6.9g

患者とその病態に対する栄養管理を実践していく

入院患者の治療では疾患ごとに見合った栄養療法が欠かせない。反面、患者の高齢化および疾患の複雑化が多くなっていることから、患者個々人に応じた食事提供が求められている。栄養部では、1週間ごとに栄養評価を実施、入院中は複数回にわたる患者面談を行っている。これにより、患者それぞれの栄養量・嗜好に即した食事提供をしている。

また、入院中の患者に対しては「管理栄養士の顔を見ずして退院はさせない」というスローガンを掲げ、栄養指導に臨む。栄養管理を実施するうえでは患者の生活環境の把握が必要不可欠だが、それに加え、必要栄養素を的確に補充するために、「何が不足しているのか」という視点をもち、疾患ではなく病態を理解して患者に向き合っているという。その姿勢の1つとして、入院患者に対して「食事説明」のため、直接病室に行き入院中の病院食の説明に力を注ぐ。この効果か、下膳の際に食札に感想が寄せられることが多いそうだ。



患者から戻ってきた食札は大切にファイリングしている。「おいしい食事をありがとう」という感謝の言葉が並ぶ

栄養指導は、栄養指導室や病室、デイルームなど患者の希望に合わせいたる場所で実施する。写真はデイルームでの栄養指導の様子

これまで行事食に添えてきたメッセージカードの一部。これも患者とのコミュニケーションツールの1つだ