

『食事に“楽しい”をトッピング』

▼病院の特色が反映されている食事
病院によって「あそこの食事はゴージャスだった」「質素だっ



1995年に発行された学生時代の教科書をパラパラと読み返してみると「成人病」という言葉が載っていました。成人病とは、発症や進行に生活習慣が深く関係している病気の総称の事を言います。この「成人病」という呼び方では加齢に伴い発症する病気というニュアンスが強いいため翌年の1996年に「生活習慣病」という呼称に代えて、予防できる概念を導入しました。最近では幼少期からの生活習慣(特に食事)が大きく関わっていることが明らかになってきています。私たち栄養士は「食」をもって健康増進、治療にアプローチしていきます。今号では、病气やケガで入院された方の食事についてご紹介します。

▼献立は栄養士のセンス
病院の特色によって基準が設けられていると書きましたが、それに加えて美味しい給食を提供できるかは献立を立てる栄養士のセンスと調理するスタッフの腕次第でもあります。これは献立内容に対する明確な規定はないためです。病院給食は美味しさだけを追求することができません。限られた予算の中で必要な栄養を満たすメ

た」と大きく食事内容が異なっていた経験はありませんか？どの病院にも献立を作成するための『食事基準』が設けられています。これは医師の治療方針に沿ったもので、診療科目や入院患者の平均年齢など、病院の特色によつて様々ではあります。糖尿病食、腎臓病食、心臓病食など治療に特化した食事には疾患別の学会から出されているガイドラインに沿つて定められています。当院の食事基準は、若年者より高齢者の利用が多いため、ボリュームは控えめでも必要な栄養はしっかりと摂れるような設定としています。普通の食事(常食)、やわらかめな食事(軟菜食)、治療に特化した食事(特別食)など30種類ほどあり、これに基づいて献立を立てています。

二ユーを考えます。安全な食材を選定し、料理全体の見た目に気を配り、大量に作るため無理のない調理法にするなど様々な制限がある中、栄養士や調理員は工夫を凝らして食事を提供しています。当院では調理を外部の会社に委託していませんので、要望には出来る限りお応えできることが強みです。しかしながら衛生管理上、刺身や生寿司は出せないなど希望に添えない事があります。

▼あなたのための
入院されると、医師が個人の身体状況や病状に合わせた食事基準を指示し、医療スタッフとともに適切な食事を選択していきます。管理栄養士が一人ひとりの栄養必要量を計算し、栄養状態の改善・維持の為に継続的に関わらせていただきます。また退院に向けて、日常生活に対応した食生活の支援や改善指導をしております。

食事には、これを食べたら治る！という即効性のある明確なアプローチはできません。しかし、入院中の三回の食事で生活リズムが整い、血圧や血糖値が劇的に改善された患者様を多く見てきました。そして、退院される頃には「この薄い味に慣れた。食べ過ぎ

てたんだなあ」など病気の回復とともに食意識の改善がされている時が何よりうれしく思います。家庭でもこういう食事を心がけて欲しいという想いを込めた当院の食事が手本となり、「毎日でも食べたいね」と言われたいですね。



人に良いと書いて「食」と読みます。食が体を悪い方へ導くことあれば、それは食べるという概念から外れているのではないのでしょうか。食事は楽しくあるべきです。「インドの病院では三度ともカレーなんだってね」そんな会話を交わしたりして、楽しみながらされると良いと思います。

