

管理栄養士のしごと

食
治
す
こ
と
は、



目次

済生会の力 第16集

管理栄養士のしごと 食べることは、治すこと。

- 1 患者さんのQOLを支え「命」と向き合う管理栄養士

管理栄養士ってどんな仕事？

- 2 管理栄養士の“今”が分かる！ **7のKeyword**^{キーワード}
- 4 管理栄養士の“1日”が分かる！ **密着レポート**

医療の第一線で活躍する済生会の管理栄養士

ICU (特定集中治療室) × 管理栄養士

- 6 管理栄養士が行なう重点的な栄養管理で重症患者の早期回復をサポート
〈神奈川〉横浜市東部病院 工藤 雄洋

急性期治療 × 管理栄養士

- 8 入院前から退院後まで患者さんの体調を確認しながらオーダーメイドの食事計画を提案
〈群馬〉前橋病院 宮崎 純一

NST (栄養サポートチーム) × 管理栄養士

- 10 患者さんに寄り添いながらNSTをけん引する管理栄養士
熊本病院 松永 貴子

がん治療 × 管理栄養士

- 12 集学的がん診療センターの一員としてがん治療を食で支える
福井県済生会病院 沖村 喜美恵

糖尿病治療 × 管理栄養士

- 14 糖尿病教育入院の先駆け 患者とのラポール(信頼関係)が栄養面の生活改善に不可欠
〈東京〉中央病院 中村 康

CKD (慢性腎臓病) × 管理栄養士

- 16 予防期～透析期まで専門知識を生かした栄養指導で慢性腎臓病患者をサポート
〈茨城〉水戸済生会総合病院 島田 千賀子

病気ごとの食事管理 × 管理栄養士

- 18 栄養改善を治療につなげるチームで取り組む食支援
岡山済生会総合病院 大原 秋子

認知症 × 管理栄養士

- 20 認知症高齢者のケアに「食」でアプローチ
新潟病院 治田 麻理子

22 済生会の管理栄養士考案！地産地消 ご当地ごはんMAP

24 管理栄養士のサウ飯 掲示板

- 32 済生会は日本最大の社会福祉法人

食べることは、 治すこと。

栄養は、生きるうえでなくてはならないものです。管理栄養士は「食べる」ことを通して、人が健康に、豊かに人生を送るための手助けをするプロフェッショナルです。

病院・福祉施設・学校・企業・薬局——さまざまなか場所管理栄養士は働いています。

特に病院では、入院食の提供にとどまらず、病棟回診やICU(特定集中治療室)での栄養管理・個人栄養指導、病院から出て食で地域全体を元気にする活動まで、活躍の場が大きく広がっています。それらの活動を「治療の一つ」として行ない、患者さんを支える病院の管理栄養士の仕事に迫りました。

患者さんのQOLを支え 「命」と向き合う管理栄養士

「済生会の力第16集」で、管理栄養士の特集を組んでいたときもうれしく思っております。たくさんの方々に、われわれ管理栄養士の仕事内容を広く知っていただき、少しでも興味を持っていただければ幸いです。さまざまな取り組みについて紹介させていただきます。

多くの患者さん・利用者さんにとって、よりよい栄養状態を保つのは、QOLを維持するうえでとても重要であり、それは誰しにもあてはまることではないかと思えます。管理栄養士は、そのサポートができることに喜びを感じられる仕事であり、「命」と向き合っていることに責任を感じる仕事でもあります。

本誌を通して、済生会病院で働く多くの管理栄養士の真の姿を知っていただけると幸いです。



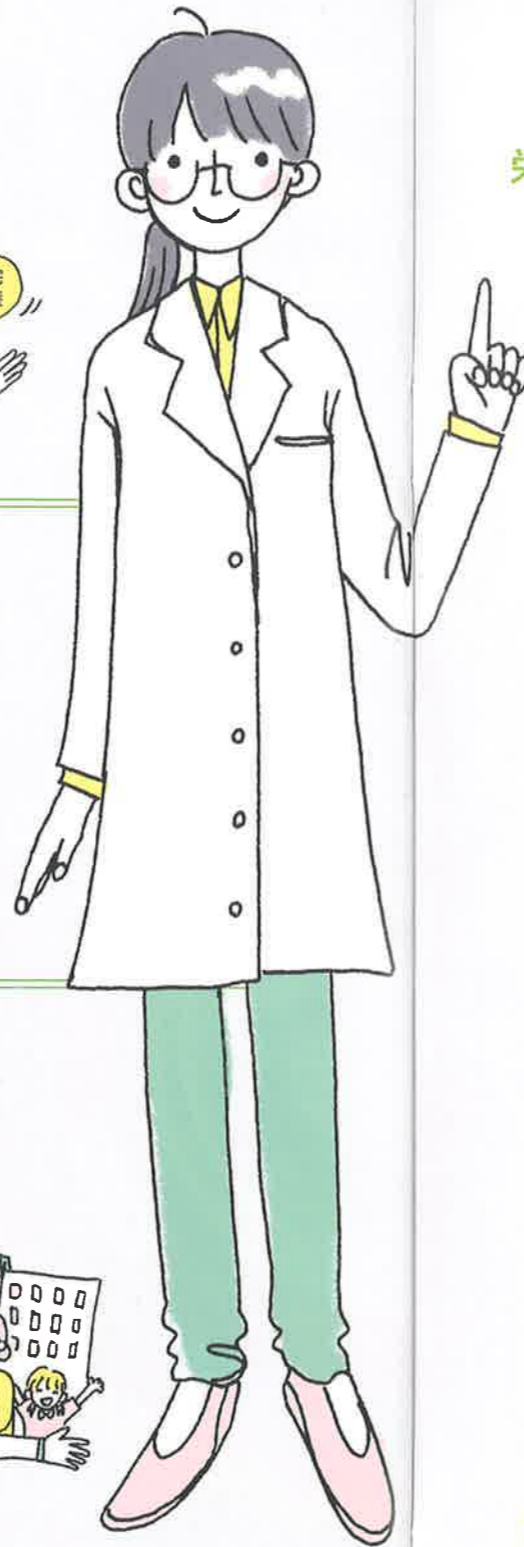
工藤 雄洋

全国済生会栄養士・管理栄養士会 会長
〈神奈川〉横浜市東部病院

Keyword 4

さらなる栄養の スペシャリストへ。

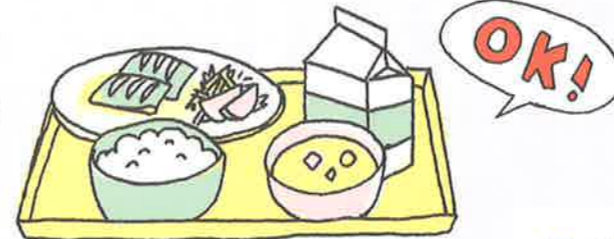
仕事の幅の広がりに伴い、認定管理栄養士制度や特定・専門分野別の人材育成も進んでいます。特に病院においては、がん・腎臓病・糖尿病・摂食嚥下リハビリテーション・在宅栄養の五つの専門分野において認定を受けた管理栄養士が、それぞれの分野で活躍しています。



I am
管理
栄養士!

Keyword 1

食事も治療の 一つです。



糖尿病食や腎臓病食、術後食など治療の一環として重要視されてきた食事。ここ15年ほどでさらに評価が高まり、食事ができなかつたり治療で禁食を選択したりした場合に点滴ではなく経腸栄養剤を使うなど、食事による栄養療法の採用が増えました。「使えるなら腸を使え」という言葉は栄養管理の原則で、今では腸管粘膜や免疫機能の維持などで間違いに病状が回復することが知られています。

Check!

栄養管理の変遷



入院患者さんの栄養管理は、病院の管理栄養士の仕事の要。決められた診療報酬の金額の範囲内で、栄養素計算と献立作成を行ない1日3食の食事を出すところから、その役割はスタートしました。

Keyword 7

の

Keyword

キーワード

病院の管理栄養士の主な仕事は、病院食の栄養計算や給食管理……というのはもうナンセンス。管理栄養士の仕事の“今”が分かる、七つのキーワードをご紹介します。

管理栄養士とは?

国家資格である管理栄養士。栄養に関するプロとして、病院や福祉施設、食品開発など幅広い場所で活躍しています。専門的な知識と技術で一人ひとりに合わせた栄養指導や給食管理などを行ないます。



Keyword 5

医療チーム の一員です。

日本の死因第1位は、悪性新生物(がん)。痛みやつらさを和らげる緩和ケアが重視される中で、ここ数年は管理栄養士が緩和ケアチームに参加し、がん患者さんの栄養管理を行なう機会が増えました。そのほかの臨床現場の多職種連携でも、管理栄養士の存在は必要不可欠になっています。

Keyword 6

使命は地域全体の 健康を守ること。

最近では、管理栄養士が病院の外で活躍するシーンも増加。僻地医療の問診に同行したり、市民公開講座で食事について解説したりして、地域の健康を守っていく役割も担っています。レシピサイトに管理栄養士が考えたレシピを掲載するなど、栄養管理で健康づくりを広める活動もしています。



患者さんが緊急入院や緊急手術後に入るICU(特定集中治療室)も仕事のフィールド。口から食べられない患者さんに向けての経腸栄養管理など、管理栄養士による重点的な栄養管理が早期回復に有効と評価されています。



Keyword 7

ICUも 活躍の 舞台です。



Keyword 3

NSTが連携し 栄養サポート。

NST(栄養サポートチーム)は、患者さんの栄養をサポートする医師・看護師・薬剤師・管理栄養士など多職種のチーム。栄養状態の悪化や食欲が低下している入院患者さんに対して、管理栄養士を中心に職種を超えて連携し、一人ひとりに合わせた栄養プランを作成。適切な栄養管理を実施します。



Keyword 2

脱メタボ! 医師・保健師と 一緒に支えます。

2008年、40~74歳を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健診が始まりました。糖尿病・高血圧などの生活習慣病予防のため、医師・保健師とともに管理栄養士も保健指導を実施。みなさんの健康を守る一翼を担っています。

Check!

栄養指導とは?



栄養指導とは、個人や集団に対し専門的な知識や技術を用いて、エネルギーや栄養素の摂取量などを調整し、対象者の栄養代謝や身体機能の調整過程に介入すること。疾病の予防や重症化予防などにつながる栄養指導はまさに管理栄養士の使命です。



栄養アセスメント(評価)の一つとしてふくらはぎの周囲長を測定

17:00~18:00

NST回診

医師や看護師、薬剤師のほか、理学療法士や言語聴覚士も加わり、カンファレンス後にベッドサイド訪問。毎週木曜に回診。

管理栄養士
渡部 彩奈さん



病棟の看護師と患者さんの状態や食事の様子などを情報共有

9:00~14:00

栄養管理計画書の作成

栄養管理計画書は栄養状態をはじめ、食事ができているか、入れ歯の有無まで細かく情報収集し、個人に合わせて作成。



管理栄養士
山田 愛梨さん

14:00~15:00

ICUカンファレンス

ICUでは医師や看護師、理学療法士など多職種で連携し、患者さんの早期回復のための経腸栄養管理などを担当(→P.6)。



刻一刻と状況が変わるICU。緊張感が漂います

14:00~17:00 (発注業務は9:00~、13:00~)

献立作成・発注業務

毎月100種類以上の献立を作成。提供前に温める「ニュークックチルシステム」でも作りたてを再現できるよう、煮込みやあんかけにするなど調理法も工夫。



管理栄養士・庶務係
高田 文香さん

13:00~14:00

糖尿病教育入院講義

2週間のカリキュラムの中では栄養管理科が食事療法の基本から、外食時の注意点、盛り付けなどを指導。



まずは食事量を把握することが第一歩!

コンビニ弁当を食品交換表に当てはめて分析!

意外とご飯入ってますね……

Point 中央病院は糖尿病教育入院のパイオニア

中央病院は1961年、日本で初めて糖尿病教育入院を実施。治療のほか、糖尿病の知識や生活改善のための実践方法も学べます(→P.14)。

管理栄養士
木村 正彦さん

メニューの選び方に気をつければ外食もOKですよ!



間食のクッキーはどれくらい大きかったですか

このくらいかなあ……

9:00~13:00

個人栄養指導

外来での栄養相談(1人30分)では2日分の詳細な栄養記録と数値を見て適切な食べ方をアドバイス。



栄養管理科はコチャ!

8:30~14:00

検収業務

衛生管理のため、毎日届く食材の鮮度や重さ、消費期限などを確認。



患者さんの口に入るものだから厳しくチェック

管理栄養士
野澤 亜衣さん

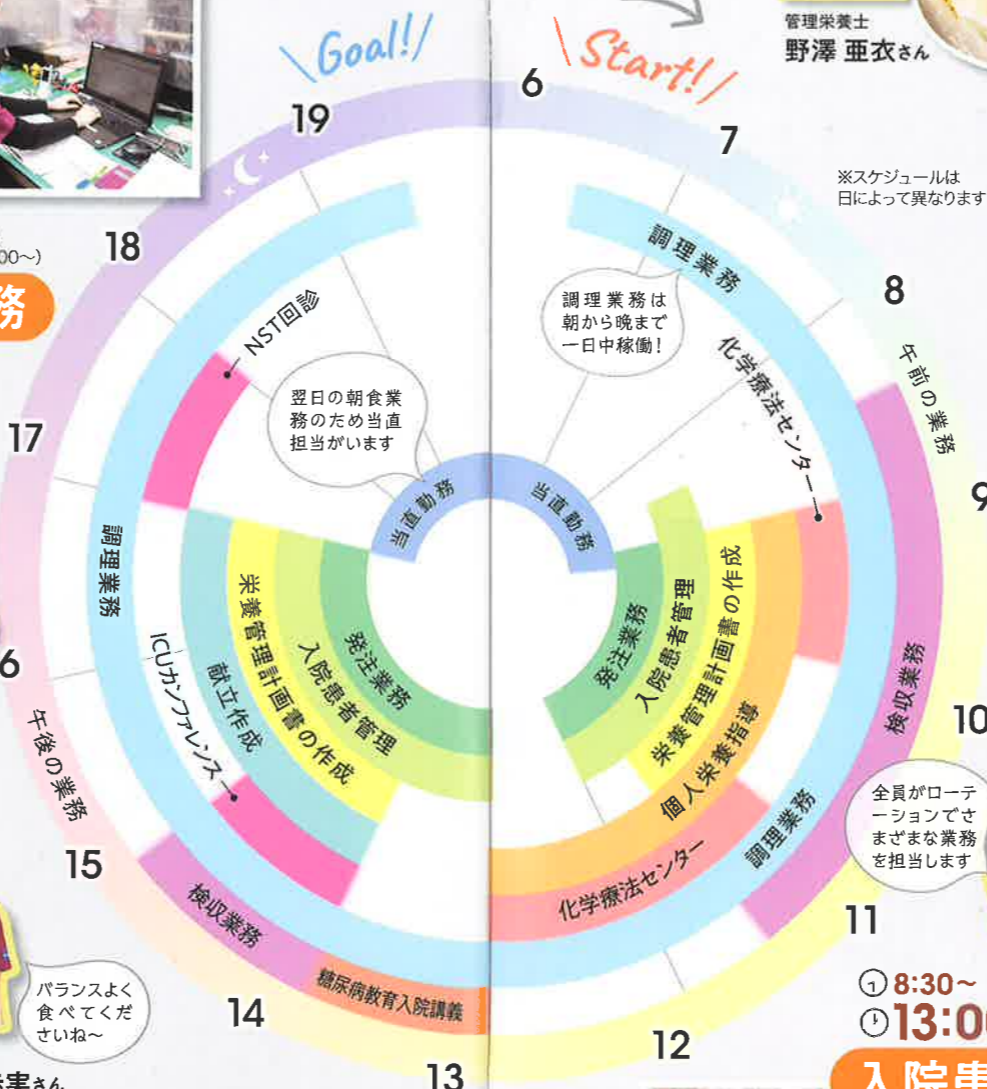
バナナは傷んでいないかしら……

何かあれば食品業者に再手配。当日中に届けてもらいます

管理栄養士の“1日”が分かる!

密着レポート

栄養指導、NST、ICUなど、病院の中だけでも管理栄養士の活躍の場はあちこちに。管理栄養士11人が所属する(東京)中央病院栄養管理科の1日に密着しました。



※スケジュールは日によって異なります

調理業務は朝から晩まで一日中稼働!

翌日の朝食業務のため担当があります



調理業務

「ニュークックチルシステム」で患者さんに最適な食事を1日80種類1,100食提供。

全体の4割が病気の状態に合わせた治療食。お粥やきざみ食など、食形態も個別に細かく対応



アレルギー対応食は管理栄養士2人でWチェック!

全員がローテーションでさまざまな業務を担当します

管理栄養士
技師長代理
清藤 貴子さん

Point

ニュークックチルシステムとは?

加熱調理した料理を0~3℃に冷却してチルド状態で盛り付け、提供前に再加熱する調理システム。菌が繁殖しにくい温度で管理できるので衛生面も安全。冷たいまま手で盛り付けでき、作業時間短縮のメリットも。冷却後は5日間程度の保存も可能。災害時でも安定的に食事を提供できます。

温度管理できる配膳車で病棟へGo!!

8:30~13:00

入院患者管理

献立・食形態・数など各病棟の医師・看護師からの変更連絡を集約して調理場に共有。



患者さんごとにオーダーが異なるため献立の内容確認は入念に。安全な食事提供につなげます!

管理栄養士
石川 亜紗美さん

薬による吐き気、食欲がないときの食事法などをアドバイスします!

がん病態栄養専門管理栄養士
福島 弘子さん

9:00~11:00

化学療法センターでの栄養指導

がん治療で化学療法を行なう患者さんの栄養をサポート。

リラックスしてくださいね



看護師・薬剤師とのカンファレンス

上/毎朝の多職種カンファレンスで、その日のチームの治療方針を決定 下/他職種の注目点を把握し、より効果的な栄養療法に生かします

01 栄養部 課長 工藤 雄洋 神奈川県

横浜市東部病院



ICU × 管理栄養士 特定集中治療室

管理栄養士が行なう

重点的な栄養管理で

重症患者の早期回復をサポート



急性期患者の命を支える 栄養管理

横浜市東部病院では開院時の2007年から、生命の危機にある重症患者さんに対し、24時間体制で集中的な治療・ケアを行なうICUに管理栄養士を配置しています。重症患者さんに早期から適切な栄養管理・栄養療法を行ない、早期離床・早期回復・早期退院につなげるためです。

ICUでは、医師・看護師・薬剤師・臨床工学技士・理学療法士などの多職種と協働します。カンファレンスや回診で他職種と積極的に会話し、情報を共有。各専門職がどこにどのように注目しているか理解し、全員の考えを尊重しつつ一丸で患者さんの回復を目指します。



栄養部 課長 工藤 雄洋

その中で、管理栄養士は患者さんの必要栄養量の充足、術後の全身状態の安定を目標として、必要な栄養量の算出や、栄養管理計画の作成およびモニタリングなどを主体的に実施。患者さんの状態を毎日・適時評価し計画を見直し、患者さんの容態が急変しないように栄養面から支えています。

管理栄養士の視点で 医師・薬剤師にも提案

診療科を問わず、さまざまな重症患者さんを受け入れるICUでは、命をつなぎとめる全身管理・ケアのための情報収集が重要です。チーム全員がそれぞれの専門性を生かし、患者さんの容態を把握して意見交換することで、ICU全体で統一した治療方針を決めています。管理栄養士の視点でみると、例えば誤嚥性肺炎で入室中の患者さんに対して経管栄養を投与する場合、逆流による更なる誤嚥に注意するよう、栄養チューブの留置先を胃よりも先に留置することを勧めたり、胃内の動きをよくするような漢方などを薬剤師に確認したりします。そしてICUの管理栄養士の重要な役割は重症患者さんに対して早期から経腸栄養投与を開始すること。免疫能の維



回診では管理栄養士も患者さんの全身状態を観察します

持や術後合併症の軽減を目的とした早期経腸栄養を進めることで、手術後の感染症をおさえ、ICUの在室日数の短縮につながります。胃腸や循環器の不調で、早期の経腸栄養が開始できない場合や、経腸栄養だけでは必要な栄養の持続が難しい場合には、必要な栄養を確保するために静脈栄養も並行して開始することを医師へ提案することもあります。

回復した患者さんの姿が励み

当院のICUでは施設基準を満たした5人の管理栄養士が、専任の業務を1カ月ごとにローテーションしながら勤務しています。そこで私たちが感じるのは、ICUは一般病棟よりもスタッフ同士の距離が近いこと。「小さなことでも、困ったらすぐ相談」の風土が根付いていて、他職種の力を借りて協働する場面が

少なくありません。それぞれが専門性を発揮して、患者さんをより早く・よりよく治すためチームが結束しています。

ICU専任の管理栄養士の一番の働きがいは、重症患者さんに治療の見通しが見えたとき。患者さんの回復を後押しする栄養管理計画を策定し、随時見直していく中で、私たちの計画通りに治療が進んで食事ができるまでに回復した姿を目の当たりにすると格別です。

患者さんの状態が急変もするICUは、責任も役割も大きく大変だからこそ、やりがいがある環境です。そこで働く管理栄養士は経管栄養や静脈栄養の管理はもちろん、重度の低栄養患者や人工呼吸器装着中の患者の管理などいろいろな経験を重ね、積極的にチャレンジしながら重症患者さんの命を支えています。



ICU専任の管理栄養士。左から齊田真理さん、原口さやかさん、横手隆幸さん、林純平さん、南村智史さん

医療の第一線で活躍する済生会の管理栄養士



栄養科 係長 宮崎 純一

当院は、地域医療支援病院、日本医療機能評価機構認定病院、群馬県がん診療連携推進病院、無料低額診療施設、災害拠点病院など、さまざまな許可・認定を受けている病床数323床・18科の急性期病院です。消化器がんや肝胆膵手術などの入院が多く、管理栄養士は周術期（手術が決定してから回復・退院するまで）から患者さんに介入していきます。

手術前に始める栄養指導で患者さんの不安を和らげる

2018年、診療報酬に「入院時支援加算」が新設されました。これは、手術前からの栄養介入や入院の説明を評価するもので、手術・入院への不安を和らげるとともに、術後の早期回復につなげることに
栄養管理については、栄養スクリーニングシートと握力計による筋肉量の測定により、術前の患者さんの栄養状態を評価し、術後の早期回復に向けた栄養管理計画を作成。低栄養基準に該当する患者さんには、病態に応じた食品の選択方法や栄養補助食品などを紹介します。また、栄養科では約50床の病棟を一人1棟ずつ受け持つ管理栄養士病棟担当制を採用。



入院支援担当と病棟担当の管理栄養士で連携して患者さんを支援

入院支援で得た情報を各病棟の担当の管理栄養士に共有し、入院中のよりよい栄養管理につなげています。入院生活に不安を抱える患者さんも少なくありませんが、入院前から継続して関わることで、入院初日から安心して食事を摂れるようになった点が大きな成果です。

栄養指導の継続と地域連携で退院後もきめ細かくサポート



栄養スクリーニングシート

多職種とカンファレンスを実施し、詳細な栄養アセスメント（栄養状態、食事歴などの総合的な判定）を行います

退院が決まると、退院時の栄養食事指導を行います。主に、自宅での食事の摂り方や具体的な献立内容の提案などについて家族を含め面談を実施。退院1〜2週間後に外来を受診する患者さんが多いため、再指導も行なっています。その際は、退院後の体重の推移、喫食量、アルブミン値の確認、握力測定などを行ない、術前・術後の評価を比較。自宅へ帰ってからの症状の変化、困りごとがないかなど、本人・ご家族の不安も低減できるようにサポートしています。

前橋病院

上/市民公開講座「料理講習会」では、術後に楽しみながら栄養を摂るコツを提案 下/入院時に握力測定などのスクリーニングを行ない、患者さんの筋肉量を栄養指導の指標にしています



急性期治療 × 管理栄養士

入院前から退院後まで
患者さんの体調を確認しながら
オーダーメイドの食事計画を提案



熊本病院



NST × 管理栄養士
栄養サポートチーム

患者さんに寄り添いながら
NSTをけん引する
管理栄養士

上/回診にも参加し、食事の悩みをヒアリング。患者さんの体調や課題を把握し、より質の高い栄養管理につなげています。下/多職種でNSTのカンファレンス



患者さんのQOL向上は NSTの多職種連携の賜物

当院は熊本市南部に位置する400床の高度急性期病院で、22人の管理栄養士がいます。以前からチーム医療に力を入れており、2001年には全国に先駆けて、多職種で構成する栄養サポートチーム(NST)を発足しました。

NSTにおける管理栄養士の役割は、患者さんの状態に応じた適切な栄養量・形態を考えた食事や、直接消化管に投与する栄養剤の内容・投与速度などを提案することです。医師・看護師のほか、薬剤師の提案を担う薬剤師、私たちがともにも適切な食事形態を検討しリハビリを担う言語聴覚士、食事を経口摂取できるかどうか口腔内の評価やケアを担う歯科



栄養部 給食管理室長／臨床栄養室係長
松永 貴子

衛生士など、多職種と連携しています。口から食べられない状態の重症の患者さんが入院した際には、意識を取り戻した段階ですぐに看護師・歯科衛生士・言語聴覚士らが経口摂取の可否を評価し、ゼリーなどの経口摂取を開始します。不足する栄養は薬剤師・医師・管理栄養士らが点滴投与を検討。少し体力が戻ったところで管理栄養士・医師らで適切な食事を検討・提供し、早期に入院前のような食事ができるように支援します。このようにチームで支援することで早期から食事が開始でき、栄養状態の維持・改善など患者さんのQOLの向上につながっています。

管理栄養士の病棟常駐で 多職種の専門性がより高く

2014年からは管理栄養士の病棟常駐を進め、多職種と連携しながらさらにきめ細かな栄養管理を実施。常駐を開始してからは、治療食を必要とする患者さんへの説明や、飲み込みの難しい患者さんの食事形態の調整、食欲不振の患者さんからの相談対応など、患者さんと接する機会が格段に増え、管理栄養士が能動的に行動できるようになりました。病棟ごとに対応する病態や重症度に違

いがあるため、慣れない病態で対応に悩む場合などは、管理栄養士間で相談・情報共有を密に行なっています。病棟では職種を越えた連携もスムーズで、今まで他職種が行なっていた栄養に関する業務を管理栄養士が担うことで、業務効率化が進み、各職種が専門業務により注力できる環境に。いっそう質の高い医療を提供できるようになりました。

すべての患者さんに よりよい栄養管理を

管理栄養士が主体となつて適切な栄養管理を行なうためには、十分な臨床知識が必要です。そのため当院では独自の教育プログラムを実施。入職後2年間は週



退院する患者さん・ご家族には自宅でも安全な食事を楽しめるように栄養指導



他部署・多職種を交えての症例検討会や学会発表などを通して、知見の共有に努めています

2回、医師によるレクチャーを受けて病態把握の知識を深めます。そのほか、症例検討会・学会発表・セミナーの開催など、栄養に関する知識の向上・啓発活動も積極的に行なっています。

栄養摂取は私たちが生きていくうえで欠かせません。さらに口から食べることは身体にとって最も自然で、楽しみや活力につながる大切なものです。自宅でも患者さんに安全で適切な食事を楽しんでいただくために、積極的に相談を受けています。近い将来、全病棟に管理栄養士を常駐させて早期から質の高い栄養管理を行なうことを目標とし、患者さんの治療や回復にさらに貢献できるよう日々取り組んでいきます。



栄養部 管理栄養士 沖村 喜美恵

04 福井 栄養部 管理栄養士 沖村 喜美恵 福井県済生会病院

上/院内の「メディカルカフェ」では、年に1度患者さん・家族向けに栄養に関する講義を開催しています 下/管理栄養士と栄養士で密に情報共有し患者さんを支援しています



集学的がん診療センターの一員として

がん治療を食で支える

がん治療 × 管理栄養士

がん治療に特化した栄養管理を多職種連携で実現

当院では2011年5月に、「がん診療推進センター」を「集学的がん診療センター」と改め、多職種チームによるがんの診療体制を強化。2013年からは「がんと診断されたらまず訪れて、ワンテーブルで知りたい情報を得られる場」を目指し、がんに対する総合的な相談窓口や治療などの役割を担っています。同センターは①質の高いがん診療②患者さんと家族のサポート（メディカルカフェの開催など）③院内がん登録情報の集約④がん診療の地域連携⑤臨床研究および教育―の五つの取り組みを中心に活動しています。

MSW・臨床心理士・薬剤師・放射線技師・管理栄養士など。この中で管理栄養士はがん治療のステージを踏まえた栄養管理の目標を設定し、それに合わせた介入を行なっています。

経口摂取が困難になる前に好みに合わせて食事をカスタマイズ

がん患者さんは、体内で炎症が起こり、食欲低下や体重減少を引き起こします。また、治療に伴う副作用でも栄養障害に陥るリスクがあります。いったん低栄養になると、化学療法の効果、治療への意欲、QOLなどの低下につながり、治療継続が困難となります。

副作用では嘔気・味覚障害・口内炎などによる食欲不振の頻度が高くなります。入院中にこのような副作用がある場合は定期的に面談し、どのようなものが食べやすいかを相談して症状に合わせた食事を提供します。

チームのメンバーは医師・看護師・頭頸部がんで化学放射線療法のために入院した患者さんの例を紹介します。治療が進むにつれて化学療法による悪心・嘔吐などの消化器症状と、放射線療法による粘膜炎からの嚥下時痛などで経口摂取が困難に。治療前に数種類の経腸栄養剤を試飲して口に合うものを選んでもら



抗がん剤の副作用で食欲が落ちた患者さん向けにアレンジした「化学療法対応食」

っており、食事は酸味や香辛料を抑えた低刺激食に変えました。さらに放射線治療が中盤に差しかかると嚥下時痛が生じたため、低刺激食に加えて形態を煮物中心のやわらかいものに変更し、試飲で選んだ栄養剤を追加。経口摂取が維持でき激しい体重減少を防げました。

おいしく食べる工夫で治療の土台をつくる

退院前には、在宅での調理担当者の有無や経済面などの環境を踏まえて、個々に合わせた栄養相談を行なっています。パンフレットを使った具体的な調理法の説明や、必要に応じた栄養補助食品の紹介、宅配サービスの利用も提案。退院後も診療日に合わせて栄養相談を継続し、

食事に対する不安を軽減できるように努めています。連携施設に転院する際には、栄養管理連絡票に入院中の目標栄養量や食事内容、栄養相談の内容などを記載し、切れ目のない栄養管理が行なえるようにしています。

「メディカルカフェ」で開催する講義では、「治療などの影響で食べられない」と悩む患者さんが少しでもおいしく食事ができるように工夫や、簡単に栄養バランスを整える方法などを話します。

食事は単なる栄養補給のためのものではありません。家族や友人と絆を築く機会であり、心の問題にも密接に関係しています。センターでは今後も正確な最新の情報を提供し、患者さんにとっての最良のがん治療を支援していきたいです。



患者さんの相談風景。食の好みをヒアリングしながら、栄養補助食品も案内しています

医療の第一線で活躍する済生会の管理栄養士



栄養管理科 科長 中村 康

当院は1961年、全国に先駆けて「糖尿病教育入院」を始めました。糖尿病治療の基本は患者さん自身のセルフケアによるコントロール。食事療法と運動療法、薬物療法を組み合わせて、チーム医療で、生活習慣を含めた糖尿病のコントロール改善へと導いていくのが私たちの役割です。教育入院に携わるチームメンバーは、糖尿病専門医17人、日本糖尿病療養指導士26人（うち管理栄養士は8人）、糖尿病認定看護師2人の手厚い体制です。糖尿病治療の開始時には、看護師による生活習慣へのアドバイス、薬物療法が必要な場合はその説明、また、管理栄養士による食事に関する「個人栄養相談」

専門家のチーム医療で、患者さんのセルフケアを導く

教育入院の大きな目的は、「運動療法」「食事療法」「薬物療法」を正しく理解していただき、生活習慣などを改善して、患者さん自身で血糖のコントロールを良好に保つことです。食事療法の基本は「適正なエネルギーでバランスのとれた食事」にすること。そのような食事を行

2週間の教育入院 生活習慣を身につける

断した場合には教育入院の提案をします。教育入院は最初の1回だけではなく健康管理のために毎年利用する人もいます。



外食時の栄養価を知るためコンビニ弁当の中身を一つずつ計量。フライは衣と具材などに分けて、食品交換表に沿って細かく分類



実際に自分でご飯やおかずを盛り付け、見た目や重さなどで分量を把握し、自宅での食事に役立ちます

モットーは「患者さん自身に主治医になっていただくこと」。私たちが栄養についての正しい情報、新しい情報を日々更新し、患者さんを理解したうえでその人に合った提案をすることがよりよい治療につながると思っています。

治療を支えていくうえで、管理栄養士は担当する患者さんを深く知る必要があります。年齢や体重などのデータだけでなく、病態と主治医の治療方針の理解度、職業や経済力などを含めた生活習慣も細かく把握します。例えば、夜勤のある仕事など、働き方によってはいくら規則正しく生活しようと思っても限界があるかもしれません。型にはめた難易度の高い提案をするのではなく、一人ひとりの1日のスケジュールや食事の時間帯・場所を知ること、**「これならできる」**と感じてもらえる指導を心掛けています。

主治医は患者さん自身

その後の回診で一緒に授業内容の理解度などを確認します。食は生活に密着しているため、患者さんの自主的な行動が何よりも大切。ですから、一人ひとりの患者さんがそれぞれの課題点を解決する「協力者」になれるよう、ラポール（信頼関係）を築くように心掛けています。

05 東京

栄養管理科 科長 中村 康

中央病院

糖尿病教育入院の先駆け

患者とのラポール（信頼関係）が

栄養面の生活改善に不可欠

糖尿病治療 × 管理栄養士

1200キロカロリー指示票 (10単位)

	表1	表2	表3	表4	表5	表6
	穀・芋・豆	果実	肉・魚・貝 卵・大豆			野菜
1日単位	6	1	4	1.2		1.2
朝食	2		1		0.5	0.4
昼食	2		1.5		0.5	
夕食	2		1.5			0.4
副食 又は 間食		1		1.2		

1200 ÷ 80 = 15.0 単位
1300 ÷ 80 = 16.0 単位
1400 ÷ 80 = 17.5 単位
1500 ÷ 80 = 18.75 単位
1600 ÷ 80 = 20.0 単位

上/個人への栄養指導も実施。間食や外食時の食事についても細かくアドバイスします。下/糖尿病教育入院カリキュラムに組み込まれた集団栄養指導も管理栄養士の大切な仕事。食品交換表と食材料型を使い、食事方法を説明



06 茨城
 栄養科 腎臓病病態栄養専門管理栄養士
 島田 千賀子

水戸済生会総合病院

予防期〜透析期まで
 慢性腎臓病患者をサポート
 専門知識を生かした栄養指導で

CKD × 管理栄養士
 慢性腎臓病

上/血液浄化センターの患者さんへ栄養指導を行なう様子(2019年撮影) 下/海老原至副院長(右から3人目)・看護師・薬剤師・臨床検査技師・管理栄養士で構成する「CKD教室」メンバー



CKDケアチームの管理栄養士の役割と多職種連携

CKD(慢性腎臓病)の療養指導は、患者さんの正しい知識と自己管理の習得のために多職種で関わることが必要です。当院のCKDケアチームは、療養のための集団指導「CKD教室」、「血液浄化センターカンファレンス」などを実践しています。医師・臨床工学技士・看護師などから直接栄養介入の相談を受けることも。いずれの場合も、管理栄養士は問題点に対し栄養評価や栄養管理の経過を説明し、主治医より指示を受けて栄養指導を開始します。多職種からも情報提供を受けることで、迅速にケアプランが立てられます。

CKDは予防期・保存期・透析期の



栄養科 腎臓病病態栄養専門管理栄養士
 島田 千賀子

CKD患者さんへの栄養指導の実際

CKD治療食は、体格・病期・原疾患などに合わせてエネルギー・たんぱく質、カリウム制限の有無、食形態などを変えた合計27食種を用意しています。これを入院中に毎食摂取することで、目安量や1食当たり2グラム程度の塩分量を患者さん自身が分かるようになります。管理栄養士は患者さんから聞き取った感想をもとに新メニューや最適な塩分量の料理の試作などを行ない、治療食献立の質の向上にも努めています。

三段階があります。予防期に関しては、6年前から一般市民向けに、早期発見のための健診受診率向上を目的としたイベントを実施し、管理栄養士は生活習慣病予防の講演や栄養相談を行なっています。保存期においては、腎機能低下抑制と栄養状態の維持を目標に、テラーメイドの栄養指導を実施。透析期は、透析開始時の栄養指導で、定期透析のための通院施設へ栄養情報を提供しています。患者さんには良好な自己管理と低栄養予防を目標に、定期的な栄養指導・栄養評価を実施。理解度や食生活に合った栄養教育、現実的な食事計画書の提供を続けます。



血液浄化センターカンファレンスでは、情報共有だけでなく、問題提起や多職種間での栄養相談も積極的に行なっています

患者さんをより幸せにしたい

今まで経験したさまざまな療養指導により、患者さんの思いや問題点などが把握しやすくなってきたと思っています。常に目指しているのは「患者さんをより幸せにする療養指導」です。維持透析患者さんの低栄養の早期介入や、CKD治療の管理栄養士間の地域連携を課題に、これからも自己研鑽を積んでいきたいと思っています。

CKD患者さんへの栄養指導の好事例を紹介いたします。腎硬化症、腎機能低下で紹介された80代後半の男性です。指導前は自己判断で主食を制限。たんぱく源食品と野菜を中心とした食事で、ほとんど添加塩分を摂っていませんでした。初回指導ではたんぱく質を控えて脂質・脂質からエネルギー摂取する根拠と、CKDガイドラインでは過度の減塩への注意喚起がされていることを説明したところ理解を得ることができました。必要栄養量を食品の目安量で示した「オリジナル食糧構成表」を参考に、各表の食品を偏りなく摂ることを提案。塩分量が



外来栄養指導では患者さんの理解度に合わせて、栄養教育と実行可能な食事計画案を提案

岡山済生会総合病院

上/化学療法中の患者さんへの食事指導の様子 下/医師・看護師とともに栄養補助食品を試食する「効率的に太る会」。実際に味わうことで、患者さんにも勧めやすくなります



栄養改善を治療につなげる

チームで取り組む食支援

病気ごとの
食事管理 × 管理
栄養士



病棟での栄養指導や料理教室の開催も

急性期治療・救急医療・緩和ケアを担う当院は、徒歩5分の距離にある岡山済生会外来センター病院（外来診療・地域包括ケア）と連携している全国でも珍しい総合病院です。

栄養科は、院内で食事を作って提供する直営給食に11人、委託給食である外来センター病院に2人の管理栄養士を配置しています。病棟での栄養管理の歴史は長く、1971年から内科・外科病棟に管理栄養士を配置してきました。

病棟では、栄養食事指導、病棟を回るミールラウンドでの食事調整、体成分測定など、患者さん一人ひとりに合わせた栄養管理のほか、カンファレンスでの情



栄養科 科長 大原 秋子

報共有や退院先への栄養情報提供なども行なっています。直営給食ならでのスピード感で患者さんの要望に応え、「一口でも多く食べてもらって治療につなげたい」が栄養科のモットー。食事が多い場合には、食事を半分に分けやすい食品や栄養補助食品を追加する「さわやか食」で対応。栄養食事指導は、患者さんの病状や背景、理解度などに合わせて行なっています。

食事療法の実践の場としては、岡山済生会看護専門学校で、患者さんと多職種スタッフに参加して行なう料理教室があります。男性患者さんにも興味を持ってもらうことを目的に1999年に開始した肝臓病料理教室が前身で、2016年からは近隣の医療機関とも合同で開催。地域の患者さんとスタッフの交流を深めています。

スタッフの理解を深める「効率的に太る会」

化学療法センターでは、抗がん剤による味覚異常や口内炎で食事が減り、体重減少をきたしている患者さんに栄養指導をする機会が多くあります。体重が減少すると気力や体力がなくなり、治療にも影響が出ます。体重管理は大変重要な



食欲の落ちた患者さんには食事の量を調節し、栄養補助食品や食べやすい食材で補った「さわやか食」を提供

カギとなるため、体重減少が5%以内におさまるように少しでも効率よく食べられる工夫についてお話しします。

また、医師や看護師などの医療スタッフにも理解してもらうために、栄養補助食品を紹介・試食する「効率的に太る会」を実施しています。実際に味わうことで、栄養価や味、価格などを知り、個々の患者さんに適したものを勧めることができます。患者さんの食に関する困りごとに早期から多職種が関わることで、安心してつながると考えています。

2021年春からは、食欲についてのアンケートを行ない、点数化して栄養介入を試みるほか、がん患者さんの交



「肝臓病料理教室」で紹介したレシピをまとめたレシピ本は、院内のコンビニで販売中

流の場「サロンさいせい」で栄養を多く含むお菓子や飲み物の紹介もしています。退院する患者さんには、家庭での調理・食事に活用できるリーフレットもつけています。いつでも相談できる電話窓口も設けています。手術後や慢性疾患患者さんからのお問い合わせが多く、管理栄養士が対応して解決しています。

こうした日常の栄養サポートの中で患者さんから多くのことを学び、それをほかの患者さんに伝える食事のコツとしても生かしています。今後も最新の医療や栄養の情報をいち早くキャッチし、患者さんに寄り添い、頼りになる管理栄養士でありたいです。

新潟病院



認知症高齢者のケアに「食」でアプローチ

認知症 × 管理栄養士



上/多職種で構成する認知症ケアチームのカンファレンス 下/認知症をはじめ、さまざまな病気の患者さん、ご家族を対象に、講習会や低栄養改善の指導などを実施しています

野菜摂取量の平均(120g以上、性・年齢別別、全)

低栄養の予防・改善で健康寿命を伸ばす

当院では2020年1月から、認知症ケアチームで管理栄養士が活動しています。メンバーはほかに、医師・看護師・薬剤師・理学療法士・医療ソーシャルワーカーと多職種。週に一度、メンバーが病棟を回り、認知機能が低下した患者さんが安心して治療を受けながら、その人らしく入院生活を送れるよう声をかけたり、食の悩みなどをヒアリングしたりしています。

患者さんの好物で栄養改善に成功!

下し、低栄養になりやすい特徴があります。低栄養はフレイル(加齢により心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態)や認知症と深く関連するため、低栄養の予防・改善は健康寿命の延伸につながる大事な取り組みです。

そこで当院では、各病棟の担当管理栄養士が病棟スタッフとともに個別でケア。さらに認知症チーム、摂食嚥下チーム、褥瘡対策チーム、NST、心臓リハビリチーム、呼吸器リハビリチームなどにも管理栄養士を配置して栄養改善に取り組んでいます。

脳梗塞後の摂食嚥下障害、認知症がある高齢の入院患者さんの事例を紹介します。食事摂取は一部介助が必要で、咀嚼・嚥下機能はおおむね保たれており、ペースト食を提供していましたが、甘いゼリーしか受け付けず低栄養状態でした。

「あんこが好き」ということで小豆ゼリーを提供しても、食が進みません。そこで摂食嚥下チームで再検討し、患者さん本人の希望に合わせてこし餡をおかゆに混ぜて提供すると、笑顔でおいしそうにほぼ全量摂取できました。これを



食事介助の際には患者さんの嚥下機能を観察しながら、食事量や食の好みについてヒアリングします

きっかけに主食だけでなくおかずも食べてもらえるようになり、栄養状態は徐々に改善して退院、自宅へ。患者さん本人の好物を上手に取り入れることで、栄養改善に成功した好例です。

認知症高齢者には多角的な視点が必要

認知症と食事に関する研究では、おかずの品数が多いほど、認知機能低下リスクがおさえられる※1という報告や、高齢期においては体重減少(やせ)が認知症のリスクとなる※2という報告も。おかつの品数の多い食事にして、適正体重をキープすることが認知機能低下の予防には有効です。しかし、昨今は独居の高齢者が多く、一人では料理する気が起

らない、好きなものや決まったもの、やわらかいものしか食べられないなど、低体重や低栄養となる原因は多岐にわたります。在宅支援についてご家族に指導する際は、お酒やお菓子などの嗜好品を摂りすぎて食事量が減っていないか、「重い物が持てない」などの理由で食材を十分に購入できない状況に陥っていないかなども確認しています。

管理栄養士は、認知症患者さんの身体や口腔の状況、自宅の環境、食べる環境、食べ方、食べる内容など、あらゆる視点を持つ必要があります。今後多職種と連携しながら、高齢者がおいしく安全に食べられる環境をサポートしていきます。



栄養科 科長 治田 麻理子

医療の第一線で活躍する済生会の管理栄養士

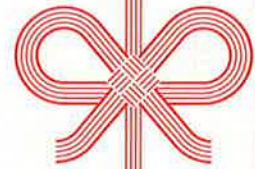


栄養指導で使用するテキスト。(資料提供:株式会社明治、株式会社ヘルシーネットワーク)

済生会の管理栄養士考案!

MAP 地産地消 郷当地ごはん

特産品や郷土料理をアレンジした済生会の管理栄養士による地元愛溢れるご当地メニューをピックアップ。病院食だけでなく、地域のレストランと共同でメニューを開発したり、レシピを公開したり。地元の人を食で元気にする活動も行なっています。



【サワラ】
酢漬けにすることでさっぱりと

【アナゴ】
焼くことで香ばしい風味がアクセントに



お祝いやお祭りには「ばら寿司」
岡山の郷土料理「ばら寿司」は具の種類が豊富で大きめなのが特徴。ハレの日の郷土寿司です。

ばら寿司

サワラやアナゴ、エビ、錦糸卵など、10種類の具材を使った豪華な一品。彩り鮮やかな見た目食欲もそられます。春告げ魚と呼ばれる岡山名物のサワラは酢漬けにしている、さっぱりと味わえます。

北海道 / 小樽病院

あんかけ薬膳焼きそば

病院食でも地域活性に貢献したいという思いから小樽のソウルフード「あんかけ焼きそば」をしょうゆ味、しお味の2種類の味付けで提供。医食同源の考えから病気予防や回復を目的とした料理である薬膳を取り入れました。

ソウルフードで町おこし

あんかけ焼きそばを通してまちの魅力を全世界へ発信する市民団体「小樽あんかけ焼きそば親衛隊」が活躍中。



【干しエビ】
カルシウムや鉄を含む

【ごんなん】
カリウムとビタミンCを含む

ピンク色の干しエビは済生会の救急である「なでしこ」の花の色をイメージ

栃木 / 宇都宮病院

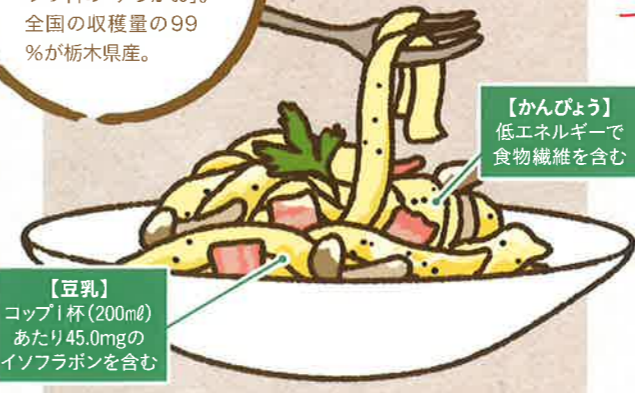
かんぴょうdeカルボナーラ

麺をかんぴょう、生クリームを豆乳で代用したヘルシーなカルボナーラ！ かんぴょうは水で少し戻して塩でよくもみ、お湯で茹でることでフェットチーネのようなモチモチ食感に。水で膨らむかんぴょうで満腹感アップ。

栃木はかんぴょうの生産量日本一!

かんぴょうの原料は、ウリ科の「ゆうがお」。全国の収穫量の99%が栃木県産。

栃木の特産品かんぴょうを使ったお腹にやさしい一皿



【かんぴょう】
低エネルギーで食物繊維を含む

【豆乳】
コップ1杯(200ml)あたり45.0mgのイソフラボンを含む

石川 / 金沢病院

金沢おでん

おでん種を白身魚のすり身団子、だし巻き卵と、やわらかいものをチョイスすることで常菜、軟菜、五分菜とすべての食形態に対応。加賀野菜のさつま芋、白菜のかす汁、赤魚の竜田揚げと、1食に石川名物が盛りだくさんです。

金沢ならではのユニークな具材が魅力

地元食材を使用する「金沢おでん」。ドーナツ型の車麩、赤巻かまぼこなど他県では珍しいおでん種も。

【ニギス(メギス)のすり身団子】
骨がやわらかいニギスは、骨ごとすり身にすることでカルシウムが摂れる

【赤巻(かまぼこ)】
紅白の渦巻き模様で彩りも華やか



寒い季節にあったかおでん。どんな食形態の人でも食べられるのが魅力

黄色の錦糸卵、赤色の紅葉おろし、緑色の茶そばと彩り豊か!

山口 / 豊浦病院

瓦そば

固ゆでの茶そばを熱した瓦で焼き、パリパリとした食感が楽しめます。4分の1くらい焦げ目をつけて味わうのが地元っ子のこだわり。カツオと昆布でだしをとったつけだれに、紅葉おろしの辛みがアクセント。

瓦そばの発祥は温泉地

瓦そばが発祥したのは1962年。山口県下関市の川棚温泉にある「元祖 瓦そばたかせ」が発祥。

【紅葉おろし】
大根おろしに一味唐辛子を振りかけて刺激をプラス

【茶そば】
風味がよく、鉄、食物繊維を含んでいる

熊本 / みすみ病院

タイビーエン 太平燕

鶏ガラスープに人参、うずらの卵、春雨、熊本県産の白菜を加え、具だくさんのスープとして提供。具材の旨味がしっかり感じられるスープは、患者さんから「作り方を教えてほしい」と好評のメニューです。

【鶏ミンチ】
豚ミンチより、脂質が30%低い

具材の旨味がたっぷり 体温まるヘルシーな一品



中国の家庭料理が熊本の郷土料理に!

太平燕の発祥は中国福建省の家庭料理。長崎、熊本に渡ってきた華僑が伝えたといわれています。

【春雨】
GI値(糖質の吸収度合い)が中華麺より低い

管理栄養士、まちへ出る!

済生会では生活困窮者を支援する事業「なでしこプラン」の一環として、管理栄養士による栄養相談や食事・栄養について正しく学べる健康教室などを各施設で実施中。自宅で健康的な食事ができるよう一般向けの調理実習なども行なっています。



民や来町者へ期間限定で提供しました。

子育て世帯をサポート
向島病院は困窮子育て世帯のサポートを目的に、2019年4月から一般社団法人チヨイふると子ども食堂「あだちキッズカフェ」の共同運営を開始。コロナ禍の現在は、子ども食堂を休止し、家庭に食品を配達する「あだち・わくわく便」を毎月2回土曜日に実施中です。
食事を作る負担軽減や家庭での食育を目的に向島病院の管理栄養士が編集した、作り置きおかずや、子どもと一緒に作れる簡単メニューなどのレシピ集の配布を計画中です。

管理栄養士×特産品×地元レストラン

福島/川俣地域ケアセンター
川俣地域ケアセンターの管理栄養士と川俣町農業振興公社がコラボし、町の特産品川俣シヤモを使用した「コスキンプレート」を開発。地域住民の健康を食で支えることをコンセプトに、低カロリーで栄養価の高いメニューが完成。道の駅レストランShamoiシヤモールで川俣町民や来町者へ期間限定で提供しました。

サラ飯 掲示板

管理栄養士の

「栄養のプロ・管理栄養士さんってどんなものを食べているの？」
—全国の済生会に勤めている管理栄養士協力のもと、管理栄養士のある日の献立を大公開。すぐにマネできる食べ方のコツもご紹介します。

- 1 名前
- 2 メニュー
- 3 おすすめのポイント
- 4 食事の際に気をつけていること

鹿児島県

川内病院

「ベジファースト党」です

- 1 若林 瑞季さん
- 2 サンドイッチ、サラダ、牛乳
- 3 卵やツナ、野菜を挟んで見映え＋栄養価アップ。サラダで食物繊維、牛乳でカルシウムもバッチリ！
- 4 野菜から先に食べる「ベジタブルファースト」で血糖値の上昇が緩やかになります。



川内病院

おやつは大好きなさつまい

- 1 濱邊 絢香さん
- 2 焼き芋
- 3 さつまいはじっくりと加熱すると食後の血糖値の上昇を示すGI値が高くなるため、電子レンジを使って短時間で調理しています。
- 4 冬はスープジャーで野菜スープをお弁当に。野菜も摂れるし余分な糖や脂肪の吸収もおさえられます。



「腸活」で元気に

岡山済生会 総合病院

- 1 川西 夏菜さん
- 2 枝豆ご飯、豚肉の生姜焼き、ほうれん草のおひたし、ひじき煮
- 3 彩りを意識し、赤や緑の食材を使用。見ても食べても元気が出ます！
- 4 腸活のため、納豆やヨーグルトで、水溶性食物繊維・ビフィズス菌を積極的に摂取しています。



福岡総合病院

- 1 辻元 由貴さん
- 2 雑穀米、ヤンニョムチキン、ねぎ入り卵焼き、しし唐のソテー、ブロッコリー、トマト、かぼちゃ
- 3 ヤンニョムチキンは鶏もも肉の皮を除くと、脂肪やカロリーをおさえられますよ！
- 4 福岡・糸島産のベビーリーフは抗酸化作用、免疫力アップ効果が期待できるのでたくさん食べています。塩分6g未満の食事作りにも奮闘中！



地元野菜をたくさん食べます



素敵

岡山済生会 総合病院

- 1 岡田 彩さん
- 2 もち麦ご飯、エビグラタン、野菜ソテー、ごぼうサラダ、トマト
- 3 食物繊維を補うために主食をもち麦ご飯にし、ごぼうサラダも加えました。
- 4 商品購入時は栄養成分表示を必ずチェック！

栄養成分表を持ち歩いています

自炊でバランスのよいご飯

岡山済生会 総合病院

- 1 河崎 愛さん
- 2 白米(ゆかり)、牛肉佃煮、人参煮、いんげん煮、ブロッコリーとトマトのドレッシング和え
- 3 主食・主菜・副菜の組み合わせを工夫し、少量でも栄養バランスのよいメニューにしました。
- 4 忙しいときも必ず自炊。野菜が基本の健康調理を心掛けています。

カロリーは調理方法でおさえられます

和歌山病院

- 1 谷山 優佳さん
- 2 食パン、納豆、サラダ、オレンジ、バナナ、りんご、柿、ヨーグルト(自家製)、コーヒー牛乳
- 3 カロリーをおさえるため、食パンにはノンシュガーシナモンを使用。食材を大きく切ることで食べ応えも。
- 4 ノンオイルドレッシングを使う、蒸し料理にするなど、調理方法の工夫でカロリーおさえ目に。



ごろごろ野菜で食べ応え抜群!

技アリ!



彩り最高!

和歌山病院

- 1 岡本 澤さん
- 2 レタスとトマトのタコライス
- 3 パパッと1皿で120gの野菜を一度に食べられます!
- 4 季節の食材を使った調理を意識しています。そして食べる時はよく噛んで!

手軽に食べられるワンプレートは便利



素敵

和歌山病院

- 1 硯 祐賀子さん
- 2 白米、サバの塩焼き、生姜のみそ汁(大根、人参、白菜、しめじ、椎茸、豚肉、生姜)、里芋の煮物
- 3 生姜・野菜・きのこ類たっぷり、体を内側から温め、野菜類も手軽に摂れます!
- 4 旬の食材は栄養価が高いため、使用するようになっています。食材は大きめに切ることで食べ応えUP!



イセ
素敵

〔奈良県〕
御所病院



サンドイッチで
野菜を手軽に!

- 1 作田 ひかりさん
- 2 ホットサンド(レモンキャベツとささみ)、柿入りヨーグルト、カフェオレ(無糖)
- 3 手軽に野菜が摂れるようサンドイッチに! 無糖ヨーグルトは柿で甘さを追加しました。
- 4 必ず毎食野菜を食べるように献立を考えます。



イセ
真似したい

MCTオイル、おすすめ!

御所病院



- 1 山田 知美さん
- 2 白米、卵焼き、ウインナー、野菜サラダ(MCTオイル)、みそ汁
- 3 MCTオイルはすぐにエネルギーになる栄養価の高い食品。脳のエネルギー補給にも!
- 4 1日元気に過ごすために朝食抜きはダメ。食事は食物繊維が摂れる野菜やきのこ類、海藻類から食べるというですよ。



イセ
彩り最高!

〔大阪府〕
千里病院



1日3食、これ基本。

- 1 佐々木 真弓さん
- 2 玄米、鶏と野菜の甘酢炒め、卵とわかめの中煮スープ、ぬか漬け
- 3 飽和脂肪酸が少なく疲労回復効果が期待できる鶏むね肉を使用。一皿で肉とたっぷりの野菜が摂れるようにしました。
- 4 1日3食食べることが基本。ご飯は食物繊維が豊富に摂れる玄米を食べるようにしています。



イセ
素敵

マングロの血合いも工夫でおいしく



イセ
技アリ!

御所病院



- 1 山口 優子さん
- 2 さつま芋ご飯、マングロの南蛮漬け、白菜と昆布のごま和え、大根の葉とじゃこの炒め物、柿
- 3 マングロの血合いは鉄分を含みます。臭みが出やすいので南蛮漬けにしました。
- 4 油をかけてオーブントースターで焼くと、揚げ物よりカロリーがカットできておすすめです!

自家製天然酵母がこだわり

〔愛媛県〕
松山病院



- 1 岡崎 麻美さん
- 2 ベーグル(手作り)、チンゲン菜の卵スープ、ヨーグルト、みかん
- 3 休日に自家製天然酵母で焼いたベーグルに、スープで野菜とたんぱく質をプラスしてバランスよく!
- 4 腸内環境の改善に発酵食品を食べます。患者さんにも「1日納豆1パック」をすすめています。



イセ
彩り最高!



イセ
彩り最高!

香川県
済生会病院



- 1 奥田 英津子さん
- 2 白米、揚げ出し豆腐、かぼちゃの煮物、ひじき煮、パスタ、ほうれん草の和え物、揚げ物、みかん
- 3 冷えたお弁当には温かいみそ汁をプラス! 美肌のためにみかんでビタミンを追加しました。
- 4 お腹の冷え防止に、温かい食べ物を1品取り入れています。

できるだけ温かいものを食べる

ウチは農家です!

香川県
済生会病院



- 1 六車 実穂さん
- 2 白米(ゆかり)、卵焼き、いんげんの肉巻き、しらすとほうれん草のおひたし、トマト、みかん
- 3 昼食は手作り弁当で主菜・副菜をバランスよく詰めるようにしています。果物も忘れずに。
- 4 毎朝、具だくさんのみそ汁を作るのがこだわり。親が農家のため畑で穫れた旬の野菜が食べ放題。



イセ
素敵

コンビニ飯も工夫次第

〔岩手県〕
北上済生会病院



- 1 菊池 祥子さん
- 2 おにぎり、鶏団子野菜スープ、ヨーグルト
- 3 おにぎりにスープとヨーグルトを追加すると、たんぱく質や食物繊維、カルシウムが補えます。
- 4 たんぱく質と野菜をセットで食べることを意識。乳製品や果物も毎日食べます。



イセ
技アリ!

疲れているときはみかんでビタミンC★

香川県
済生会病院



- 1 三宅 彩日さん
- 2 肉うどん、サラダ(ゴマドレッシング)、飲むヨーグルト
- 3 バランスを意識しサラダや飲むヨーグルトを追加。疲れているためみかんでビタミンCを補給。
- 4 おやつは糖質を気にしてロカボ商品に。少量摂取を心掛け、食べるのはなるべく食後!



イセ
真似したい



イセ
素敵

香川県
済生会病院



- 1 池田 なつみさん
- 2 オリーブ豚丼、サラダ
- 3 豚肉は香川県産のオリーブ豚! 白米には香川県善通寺市産の讃岐もち麦ダイシモチを混ぜています。
- 4 インスタントのみそ汁を作る際は減塩のためにみそを半分に、乾燥あおさを追加して食物繊維たっぷりアレンジ!

オリーブ豚、おいしいですよ



イセ
技アリ!

〔埼玉県〕
栗橋病院



- 1 増田 雄太さん
- 2 玄米、チキンカレー、ほうれん草のソテー、玉ねぎのアチャール
- 3 スパイスから作って市販のカレーよりもヘルシーに! ご飯は食物繊維が豊富な玄米に。
- 4 料理をする際は、なるべく薄味を心掛けています。

料理工程も楽しんで!



イセ
真似したい

〔千葉県〕
習志野病院



- 1 杉山 知里さん
- 2 鶏肉となすときのこの和風パスタ、サラダ
- 3 パスタは脂質が多いので、サラダのドレッシングはノンオイルにしました。
- 4 サラダは両手いっぱい野菜をたっぷり。血糖値の上昇をおさえるため先に食べるのがおすすめ。

栄養は「足し引き」がポイント!



真似したい

向島病院

- 1 木幡 理沙さん
- 2 おにぎり、サラダチキン、サラダ、無糖ヨーグルト3分の1個
- 3 野菜を一品足すように心掛け、できるだけ主食・主菜・野菜がそろるようにしています。
- 4 野菜→主菜→主食の順で食べるよう意識。果物やヨーグルトをデザートにしてヘルシーに！



デザートはもっばらヨーグルト(無糖)



彩り最高!

向島病院

- 1 岡野 知美さん
- 2 汁なし担々麺(ほうれん草を追加)、みかん
- 3 野菜も一緒に食べたいので、冷凍ほうれん草を担々麺に入れました。
- 4 塩分を意識し、汁物の回数を気にしています。加工品ばかりにならないように注意も。



意外と汁物、塩分高いんです



真似したい

新潟病院

- 1 山本 渚さん
- 2 玄米(黒ゴマ)、豚肉と大根とえのきの煮物、かきのもと、ブロッコリー、昆布、トマト
- 3 プレートに主食・主菜・副菜をまとめると、普通のおかずが華やかになり見た目からおいしく！
- 4 食物繊維を意識して毎食玄米。お酒が好きなのですが、晩酌は糖質量の少ないウイスキーにしています。



プレートで見た目も華やかに



素敵

新潟病院

- 1 朝妻 愛さん
- 2 もち麦ご飯、鮭、麻婆豆腐、椎茸のバター炒め、ブロッコリーのおかか和え、トマト、海苔の佃煮
- 3 麻婆豆腐は、油を入れずにテフロン加工のフライパンで作りました。
- 4 コンビニで買う際も、おにぎり、ゆで卵、サラダなど、なるべく主食・主菜・副菜になるよう意識！



テフロン加工のフライパンで油控えめ



彩り最高!

新潟病院

- 1 栗林 広子さん
- 2 白米、鮭、食用菊(かきのもと)、たけのこ、昆布、ほうれん草、トマト
- 3 菊を食べる食文化のある新潟。色がきれいなかきのもと、ビタミン、ミネラルが豊富。
- 4 大好きな炭水化物も1回の量は少量に……。血糖値が上がらないように気をつけています。



地元食材のかきのもとで色鮮やかに

向島病院

- 1 なかこ 直子さん
- 2 そば、納豆、味付めかぶ、サラダ、ピンクグレープフルーツ
- 3 結婚式に向けダイエット中で、食物繊維の多いそばにしました。美肌のためのビタミンCも意識！
- 4 「お菓子食べたい欲」は、砂糖なしのドライフルーツや冷凍バナナ、ヨーグルトで解消！



ダイエット中はコレ



素敵

コンビニ食はカスタムできて便利

向島病院

- 1 五十嵐 加奈子さん
- 2 おにぎり、納豆、蒸しパン(手作り)、サラダ
- 3 おにぎりのみでは主食が足りないため、手作りの蒸しパンを追加。主菜の代わりに納豆も。
- 4 野菜を食べよう心掛けています！コンビニで買い物をするときはカロリーをチェック。



技アリ!



コンビニでも野菜を意識

向島病院

- 1 こうご 美月さん
- 2 おにぎり、野菜ちゃんぽんスープ
- 3 野菜をしっかり摂取できるものを意識して選びました！
- 4 栄養の偏りがないよう炭水化物、たんぱく質などをきちんと摂取できるものを選んで購入します！



真似したい



だしは減塩の強い味方です

向島病院

- 1 かやもと 栞本 純菜さん
- 2 鶏肉と野菜のスープ、餅
- 3 だしをしっかり取ることで減塩に。一食分の野菜を食べられるよう野菜をたっぷり入れました！
- 4 毎食野菜を食べるようにしています。炭酸飲料を買うときは無糖をチョイスします。



素敵



新潟病院

- 1 津野 菜津美さん
- 2 白米(ゆかり)、ゆで卵、厚揚げの炒め物、ピクルス、大豆
- 3 たんぱく質を摂れるよう、調理が手軽な卵や大豆製品を入れました。
- 4 消化しやすいように、ゆっくりとよく噛んで食べることを意識しています。



卵と大豆食品でたんぱく質を



素敵



向島病院

- 1 木下 由美恵さん
- 2 白米(ゴマ)、鮭の塩焼き、卵焼き、煮物、生姜焼き、サラダ(ゴマドレッシング)
- 3 主食(ご飯)・主菜(たんぱく質)・副菜(野菜)がそろうように意識しました。
- 4 腸内環境を整えるため、毎朝ヨーグルトにはちみつときなこをかけて食べています。



主食+主菜+副菜の黄金バランス



彩り最高!

素敵



東京都 向島病院

- 1 鈴木 春菜さん
- 2 大根サラダ、サラダチキン、コーンスープ
- 3 サラダメインのメニューは、食べ過ぎた翌日の定番です。
- 4 暴飲暴食した次の日は、朝・昼を軽めにしています。コンビニ弁当はなるべく買いません！



食べ過ぎた次の日は……



イッパ
素敵

栃木県
宇都宮
病院

- 1 市川 莉加さん
- 2 白米、鶏団子スープ、野菜の肉巻き、春雨サラダ、もやしナムル
- 3 鶏団子スープは、生姜を効かせることで身体が温まります。
- 4 食品は成分表示を見て、エネルギーと塩分量を確認。調味料は減塩タイプを購入するように。

体がポカポカするメニュー



イッパ
技アリ!

食物繊維をたっぷり摂ります

大阪府
吹田病院

- 1 須山 真衣さん
- 2 炒飯、野菜ときのこのスープ
- 3 彩りを意識して野菜を選びました。きのこ類も加えて食物繊維も摂取!
- 4 食物繊維から食べることを意識。同じ栄養素でもさまざまな食材から摂ることを心掛けています。

腸活にはヨーグルト!

明和病院

- 1 藤田 澄子さん
- 2 ヨーグルト、バナナ、サプリメント(食物繊維・ビタミンC・オリゴ糖)
- 3 腸活のため毎朝のデザートでヨーグルトを食べています。不足する栄養素はサプリメントで補います。
- 4 不足気味な野菜は、意識して料理に取り入れています。



イッパ
真似したい



イッパ
素敵

熊本県
みすみ病院

- 1 木村 香織さん
- 2 白米、とんかつ、きんぴらごぼう、なすのみそ汁、フルーツカクテル、コーゲンドリンク
- 3 院内レストランもよく利用します。外食の場合は不足した栄養素を市販飲料で補うのがおすすめ。
- 4 商品の栄養表示を確認し、できるだけ食品添加物が少ないものを選ぶよう心掛けています。

デザートで上手に調整

山口県
下関総合
病院

- 1 小島 祥子さん
- 2 トルティーヤ、なめこと大根と海藻のねばねばサラダ、ヨーグルト
- 3 野菜メインの料理にもサラダを追加。不足するたんぱく質はデザートで補います。
- 4 夕食のご飯の量を50gにしています。(1年半で12kgのダイエットを達成しました!)



イッパ
技アリ!

サラダは欠かさずに

長崎病院

- 1 甲斐田 靖子さん
- 2 サンドイッチ、サラダ(オニオンドレッシング)
- 3 野菜を積極的に摂るため、できるだけ野菜多めの商品を選んでいきます。
- 4 副菜は温・冷を1品ずつ。汁物は野菜やきのこ類で出汁をとり薄味で食べています!

イッパ
真似したい



外食ももちろんOK!

山口県
豊浦病院

- 1 中川 初美さん
- 2 白米(しそわかめ)、ハンバーグ、きんぴら、煮物、ひじき煮、ブロッコリー、ヨーグルト、みかん
- 3 当院は海のすぐ横。よい景色を見ながら、おいしい地元の海産物を毎日食べて快便を目指しています。
- 4 免疫力UPのため、乳製品を摂取するようにしています(朝は乳酸菌飲料、昼はヨーグルトが定番!)

イッパ
素敵



イッパ
彩り最高

愛媛県
今治病院

- 1 植松 紗代さん
- 2 白米(じゃこわかめ)、卵焼き、エビの炒め物、肉巻き、ひじき煮、ピーマンのおかか和え、トマト
- 3 たんぱく質や野菜の摂取と、彩りを意識。バラ肉などの脂質の多い食材や揚げ物を控えました。
- 4 惣菜などのアレンジ用に冷凍野菜をストックしています。食べる順番は野菜から。

脂質控えめの食材選び

コンビニ食も選び方次第

山口県
湯田温泉
病院

- 1 河村 圭子さん
- 2 ミックスサンド、ミネストローネ、ビタミンスムージー
- 3 サンドイッチの具がたんぱく質メインなのでミネストローネとドリンクで野菜や果物を補いました。
- 4 主食がご飯でもパンでも、朝食は野菜や芋類、海藻・きのこなどの具たくさんみそ汁を食べます。



イッパ
真似したい

噛み応えも意識します

イッパ
技アリ!



茨城県立
こども病院

- 1 加藤 かな江さん
- 2 さつま芋ご飯、魚の南蛮漬け、ホットサラダ、みそ汁
- 3 昼食は、毎日職員食堂で。季節の食材を使ったメニューで野菜もたっぷりです。
- 4 たんぱく質・脂質・炭水化物のバランスを意識! 汁物は塩分を控えるために具だけ食べています。

職員食堂へピーユーザーです!



イッパ
素敵

三重県
明和病院

- 1 村井 歩優さん
- 2 ハイカカオチョコレート
- 3 ハイカカオチョコレートは美肌効果があるといわれるポリフェノールを含んでいます!
- 4 お菓子は食べすぎないように個包装を選んでいきます。

個包装のお菓子で食べ過ぎ防止



イッパ
真似したい

ヨーグルトのホエイ(上澄み)、必ず食べて

明和病院

- 1 水谷 美樹さん
- 2 しらすご飯(焼きのり)、みそ汁(しめじ、なす、人参、里芋、卵)
- 3 みそ汁は具たくさんにすると満足感アップ! 卵を入れると栄養バランスもよくなります。
- 4 ヨーグルトのホエイ(上澄みの液体)は良質なたんぱく質! 積極的に食べています。



イッパ
彩り最高

済生会は日本最大の社会福祉法人 地域の医療・保健・福祉を担う

恩賜財団済生会は明治天皇の「済生勅語」に基づき明治44年設立されました。社会に増大した困窮者に無償で医療を行ない、それによって生を濟おうというのです。各地に診療所を設け、貧困所帯に無料の特別診療券を配布して受診を促したほか、巡回診療班を編成して困窮者の多い地区を回り、診療・保健指導を行ないました。

第二次大戦後、済生会は財団法人から社会福祉法人に改組して再スタートを切りました。天皇のお志を忘れないため恩賜財団の名を残し、「社会福祉法人済生会」を正式名称としています。

現在、第6代総裁に秋篠宮皇嗣殿下を推戴し、理事長は炭谷茂が務めています。公的医療機関として指定され、全国40都道府県で99の病院・診療所をはじめ福祉施設等を含め399施設（数字は令和2年度）を運営。約6万4000人の職員が働く日本最大の社会福祉法人となっています。令和2年度は、延べ2049万人が本会を利用されました。

地域の方々の目線に立って、皆さまに最適な医療・保健・福祉を総合的に提供することが、われわれの最大の使命だと考えています。



明治天皇



秋篠宮皇嗣殿下

年表

明治	▶44年 2月11日	明治天皇「済生勅語」を発し、お手元金150万円(現在の16億円に相当)ご下賜
	▶44年 5月30日	済生会の設立許可(創立記念日)
	▶44年 8月21日	初代総裁に伏見宮貞愛親王
	▶44年 9月9日	医務主管に北里柴三郎
大正	▶1年 10月24日	紋章として「なでしこ」を制定
	▶2年 9月1日	済生会第1号の神奈川県病院開設
	▶12年 4月2日	第2代総裁に閑院宮載仁親王
	▶12年 9月1日	関東大震災。臨時に巡回看護班を編成
昭和	▶20年 8月21日	第3代総裁に高松宮宣仁親王
	▶26年 8月22日	医療法による公的医療機関に指定
	▶27年 5月22日	社会福祉法人として認可
	▶37年 10月7日	瀬戸内海巡回診療船「済生丸」進水
	▶62年 4月21日	第4代総裁に高松宮喜久子妃
平成	▶12年 4月3日	第5代総裁に三笠宮家の寛仁親王
	▶22年 12月10日	本会の10年間の事業目標であるマスタープラン「第四次基本問題委員会報告」
	▶23年 5月30日	創立100周年記念式典 天皇皇后両陛下ご臨席
	▶25年 4月1日	第6代総裁に秋篠宮殿下
	▶29年 4月1日	第13代会長に有馬朗人
令和	▶1年 5月1日	新天皇即位 秋篠宮殿下が皇嗣殿下に
	▶4年 2月27日	創立110周年記念式典 秋篠宮皇嗣殿下がおことば

シリーズ 済生会の力 第16集

管理栄養士のしごと

食べることは、 治すこと。

令和4年3月25日 第1版第1刷発行

発行 社会福祉法人 済生会
理事長 炭谷 茂

編集 広報室

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28
三田国際ビルディング21階
TEL: 03-3454-3311(代)
URL: <https://www.saiseikai.or.jp>



露にふす 末野の小草 いかにと
あさ夕かかる わがころかな

——生活に困窮し、社会の片隅で病んで伏している人は
いないだろうか、いつも気にかけて仕方がない——
初代総裁・伏見宮貞愛親王殿下は明治45年、本会事業の
精神を野の撫子なでしこに託して歌にお詠みになりました。その御
心を、いつの世にも忘れないようにと、撫子の花に露をあ
しらった紋章にして大正元年から用いています。

Social Welfare Organization
Saiseikai Imperial Gift Foundation, Inc.

社会福祉法人 恩賜財団 济生会

〒108-0073 東京都港区三田1-4-28 三田国際ビルディング21階
TEL : 03-3454-3311 (代)
URL : <https://www.saiseikai.or.jp>