



# ほほえみ



## 病院給食について

患者様に喜んでいただける給食を

### 栄養科科長

島田 英恵

今回は、当院の病院給食について説明します。当院では昨年度実績で年間125,000人の患者様が入院されています。給食は毎食約260食提供しています。病院給食は、常食(一般食)以外にも糖尿病や心臓高血圧食、流動食など細かく分かれており、さらに主食も米飯だけでなく全がゆ、五分がゆ、三分がゆなどがあります。また、主食の量も人によって違ったり、同じ和え物でもアレルギーの原因食材を抜いたものを作るため、とても種類が多くなっています。ある一食を例にあげますと、全体の食数が240食で食種は54種類でした。配膳の際には、一人分の食事をトレイにセットしていきますが、間違えないようにチェックを重ねています。

食事提供には安全な食事づくりに努めるとともに患者様の入院生活をより快適なものとするために、生活時間に合わせた「適時給食」や、

温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく配膳をする「適温給食」を行っております。

### 《メニューについて》

5週35サイクルで実施していますが、それ以外にも季節感を味わえるように「行事食」を出しています。「行事食」はお正月、子どもの日、土用の丑の日など年9回実施しています。

また、産科では出産後に1回「お祝い膳」を出しています。その他患者様の要望にできる限りの個人対応をしています。

その他、栄養科では患者様の意見・要望を調べるために年2回「嗜好調査」をしています。要望が多かったメニューを献立に取り入れたり、「ご飯が硬い」との意見が多かった時はお米を炊く時の水分量を増やしたりしました。

「嗜好調査」以外でも、患者様からの意見は、「越谷市立病院利用者の声」でいただいたり、下膳時に食札(食事を出す際に病棟名や名前が入った札)にコメントを記入して戻してくれる方もいらっしゃいます。

お褒めの言葉から要望、苦情など多くの声をいただいています。それらの意見すべてについて栄養科職員全員が目を通していきます。

これからも、より良い給食づくりに取り組んでまいりますので、よろしくお願ひします。

発行 越谷市立病院  
 発行人 院長 丸木 親  
 編集 院内情報誌編集委員会  
 連絡先 〒343-8577  
 越谷市東越谷10-32  
 電話 048-965-2221 (代)  
 F A X 048-965-3019  
 発行日 令和2年(2020年)10月  
 (No.45)

### ◆ ひなまつりで提供した給食 ◆



### ☆ 産後の患者様へご提供するお祝い膳 ☆

## 免疫を高める食事について

栄養科

川上 千尋  
かわかみ ちひろ

《免疫とは》

「免疫」とは、疫(病気)を免れる力のことです。一度病気にかかったら、二度とかわからない、あるいは抵抗が出来る生体反応です。

ウイルスや病原菌などの身体にとつての異物が体内に侵入すると、身体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から身体を守ってくれます。鼻、口、腸管、膈、尿路などの粘膜は、病原体の最初の侵入口になります。

これらの粘膜組織には異物から身を守るために、外的を排除する防御システムが備わっています。中でも「腸」は、最も重要な免疫器官であり、免疫力を高めるために重要な役割を果たしていることが分かっています。

腸は口から食べたものを消化吸収する場所ですが、外界から体内に入ってきた食品と共にウイルスや病原菌などが侵入してくるリスクが高い場所でもあります。そのため、腸壁の内側には免疫を司る細胞が集中しており、身体全体の免疫細胞の約7割が腸に集まっています。そのため、免疫力を高めるには腸の状態を良くすることが重要なポイントになります。

《免疫を高める栄養素》

免疫力を高めるには、腸内環境を改善し、その働きを活発にすることが必要です。

そのためには、規則正しい生活リズムを作り、バランスの良い食事をとることが大切です。バランスの良い食事のためには、主食(ご飯、パン、麺類など)主に糖質を多く含む食品)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)たんぱく

質を多く含む食品)、副菜(野菜、きのこ、海藻、フルーツなど)食物繊維やビタミンミネラルを多く含むをそろえることを目指すと良いでしょう。

さらに、腸の働きを高めるには、ヨーグルトなどの発酵食品、野菜、きのこ類など食物繊維を多く含む食品も積極的に摂取しましょう。

また免疫細胞そのものを活性化させるためには、たんぱく質も重要な栄養素です。肉、魚、卵、大豆製品も毎日の食事に取り入れましょう。

## 食生活のポイント

NST委員会

中谷 匠吾  
なかに しやうご

近年、我が国では欠乏症や急性感染症が減少した一方で、癌・心疾患・脳血管疾患・糖尿病・脂質異常といった生活習慣病が増大しました。この要因は、喫煙・運動不足・食生活の乱れによるところが大きいとされています。

特に食事は1日3食とすると、1年で1,095食にもなります。日々の食生活の乱れが積み重なることで生活習慣病の発症へと近づいていきます。

生活習慣病を予防するには、どのような点に注意して食事を準備すれば良いでしょうか。今回は2つのポイントを紹介したいと思います。

まず1つめは、主食・主菜・副菜を揃えることです。主食(ご飯・パン等)は炭水化物を多く含む、脳や身体を動かす為のエネルギー源となります。主菜(肉・魚等)は身体を作る材料になるたんぱく質を多く含む、副菜(野



菜や海藻類)は食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含む身体の調整を手助けする働きがあります。最近、主食を抜く方を見かけることがあります。最近、主食を抜く方を見かけることがあります。最近、主食を抜く方を見かけることがあります。最近、主食を抜く方を見かけることがあります。

また、食事全体の中で主菜が占める割合が高くなり、脂質・塩分の摂りすぎから、脂質異常症・高血圧症といった生活習慣病発生リスクにつながります。主食も食べ過ぎには気をつけたいですが、摂らないこともまた問題となります。

2つめは、体調管理です。体重の増減には消費エネルギーと摂取エネルギーが関わっており、消費エネルギーを摂取エネルギーが上回ると体重は増加していきます。体重1kgの増減に約7,200kcal必要で、体重を測定することによりエネルギーの過不足を判断することができます。運動不足や筋力低下等による消費エネルギーの減少、過食等による摂取エネルギーの増加で体重が増え続けると、高血圧症、脂質異常症、糖尿病等の生活習慣病につながります。BMI(Body Mass Index)という体格を表す指標があり、【体重(kg)÷身長(m)の2乗】で求めることができます。なので参考にしてみてください(標準範囲は18.5~25.0)。

自宅で定期的に体重を量るよう心がけ、食事の量を調整しましょう。



☆市立病院からのご案内☆  
ベーカリーショップ

「アンバーワークス」のオープン

令和2年9月16日(水)より、市立病院正面  
玄関左側にデイリーヤマザキのベーカリー  
ショップ「アンバーワークス」がオープンしま  
した。

窓際にあるソーシャルディスプレイを保持  
たイトインスペースにて、『焼きたてのパン』  
を美味しくいただけます。

《営業時間》

10:00 ~ 16:00

《種類豊富なパンのラインナップ》

- ・ はちみつバターパン(¥100)
- 一押しの商品です。はちみつとバターのほど  
よい甘さがお口いっぱいになり、お子様から  
大人まで幅広い方におすすめできる商品です。
- ・ 塩バターパン(¥100)

パン生地には塩とバターが絡み合っており、とても  
食べ心地のよい一品です。お手頃なお値段でお  
求めになれます。

- ・ 餡巻きクロワッサン(¥130)

クロワッサン生地につぶあんを練り込んで  
焼き上げた一品です。甘い物がお好きな方にお  
すすめです。

- ・ チリウインナードッグ(¥330)

食べごたえ抜群の商品です。ランチの一品に  
最適です。

その他にも、カレーパンやメロンパン、プリ  
ンタルト等種類豊富なパンをご用意しており  
ます。

また、市内の自家焙煎工房「オリティエ」さ  
んから仕入れている焙煎したてのスペシャリ  
ティコーヒー豆を使用したコーヒーの販売も  
行っております。「コーヒー定期券」をご利用

ただくと、お得です。  
これから季節は秋冬に入り、寒い時期となり  
ます。温かいコーヒーと焼きたてのパンをぜひ  
ご賞味ください。  
皆様のご来店を心よりお待ちしております。



《Amber Works》  
コーヒー定期券のご利用方法

■コーヒー定期券とは  
・月額4,000円で1日1杯コーヒーが飲めるチケットです  
・毎日飲んでも定額4,000円! 飲み放題むくもお得になります  
(毎日飲めばコーヒー1杯あたり通常300円~200円で飲める! ※営業日以外によって異なる場合があります)

■コーヒー定期券の購入方法  
・1枚4,000円で販売中です。レジにてスタッフにお声掛けください

■コーヒー定期券の利用方法  
・有効期間は購入日から1か月間です  
・1日に1席ご利用可能です  
・ご利用時はレジにてコーヒー定期券をご提示ください  
・コーヒーお渡しの際は定期券にスタンプを押印いたします  
・購入されたご本人様のみご利用可能です

コーヒー定期券対象メニュー  
HOT / ICED  
スペシャルコーヒー・午カフェ(カフェインレス)・カフェラテ

○ 新採用医師の紹介  
令和2年(2020年)9月1日付

(小児科)

ながやま ゆうき  
永山 雄貴

にしだ えりこ  
西田 江璃子

〈下段へ続く〉

(整形外科)

いしい さやか  
石井 紗矢佳

やまぐち じゅんいちろう  
山口 順一郎

かわきた そう  
川北 壮

(産科)

やまぐち まいこ  
山口 舞子

(呼吸器科)

にしまき たかやす  
西牧 孝泰

編集後記

暑さが和らぎ、お出かけするには丁度良い時  
期ですね。

これまで、新型コロナウイルス感染症対策で  
私たちの生活は自粛続きでした。心身を労うこ  
とも必要です。引き続き、感染症対策を十分に  
取り組みながら、実りの秋を満喫してみたい  
かかでしょうか。

院内情報誌編集委員長 尾羽澤 英子