



日本に“元気”をお届けします!

人も地球も健康に
Yakult

5 2024年
月号



今回の元気スポット

宮城県 仙台市
東北医科薬科大学
若林病院

元気レポート in 宮城

「おいしかった」と言われる
食事作りのため、**栄養管理部**
一丸となって取り組んでいます。



仙台市若林区で唯一の総合病院である
若林病院は、医学生・薬学生の教育を

管理栄養士 管理栄養士 管理栄養士
深澤 由香利さま 高山 ひかりさま 梅垣 理恵さま

担う、東北医科薬科大学の附属病院。さまざまな容体の方が入院されており、栄養管理部では多くの食種に対応しています。委託業者と力を合わせてよりよい病院食を提供できるよう日々奮闘されている、3人の管理栄養士の皆さまにお話をうかがいました。



〈給食数〉●約240食/日
〈スタッフ数〉●病院所属
…管理栄養士:3名
●委託業者(富士産業)
…管理栄養士:2名
…調理師:2名
…調理補助:4名



Q 病院の給食管理を担当するうえで特に重視されていることは?

患者さまに一人ひとりに合った適切な食事を提供することです。そのために病院の管理栄養士は、病棟で嗜好や食物アレルギーなどの聞き取りを行います。さらに、聞き取った内容や個々の病態に合わせて食事を調整。その意図を病棟で説明することもあります。また、必要な栄養をしっかり摂っていただくには、**味つけや盛りつけ**も大事なポイント。安全な食事を毎日おいしく提供するために**委託業者(富士産業)**も含めたスタッフ間の**コミュニケーション**を大切にしています。

栄養だより! 2024年12月号

『野菜350g食べられていますか?』

患者様へ野菜の大切さを伝えるために、毎月「栄養だより」を発行しています。栄養と健康、食事の取り方などの情報を、季節の話題や時事問題を交えて解説。関心を持ってご覧になる方が多いそうです。

●野菜の効果

- 血糖値の上昇を抑える → 糖尿病 予防
- 血圧を下げる → 高血圧 予防
- コレステロールの吸収を抑える → 脂質異常症 予防

1日350gの野菜の摂取

野菜の多いおかず(約200g)

毎食 小鉢1〜2つ分(70g程度)つけましょう

い面もありますが、そのような課題をクリアするために意見を出し合います。**患者さまから「毎日楽しみ」「おいしかった」と言われる食事を作りたい…業者さんとも想いを共有し、スタッフ一丸となって努力しています。**

Q 委託業者との連携について教えてください。

定期的に「**給食会議**」を開いて、私たちが患者さまからうかがったご要望や喫食状況を伝え、どこまで対応できるかなど相談します。その他、調理方法など細かなことについては随時、厨房と連携。大量調理では、例えば野菜などの食感を残しながら仕上げるのは難し

Q 現在採用されているヤクルト商品について教えてください。

腎臓病食の一部の献立に「**Newヤクルト**」を毎日つけています。**乳製品としてはたんぱく質が少ないため、その分、おかずの量を増やせますし、もちろん整腸効果にも期待し**

での採用です。

その他、「**ソフール元気ヨーグルト**」は嚥下調整食の「1j」に相当するため、嚥下に問題がある方にも安心してお出しできますよ。「**きになる野菜**」(125ml)は乳製品が**苦手な方**に。毎日、何かしらのヤクルト商品が院内で使われています。

調理スタッフの皆さまは患者さまのご要望にできる限りご対応されています。最近では「味噌ラーメン」を新メニューとして取り入れたそうです。



若林病院さまで採用しているヤクルトの商品



若林病院の「元気」が出るおすすめ

「Newヤクルト」を合わせた献立をご紹介します。



腎臓病食の献立

ひな祭り膳(3月の行事食)



揚げたての天ぷらをご賞味いただきました。

酸味やだしの風味を活かして塩分を抑える工夫をしています。

- 低タンパクご飯 ●豚焼き肉
- ひじき煮 ●スナップエンドウサラダ
- Newヤクルト

- ちらし寿司
- 天ぷら盛合わせ
- 春菊の辛子和え
- 桃風味甘酒ゼリー
- Newヤクルト



「Newヤクルト」はご家庭でも飲み慣れた方が多く、残ることが少ないです。「おいしかった」「量がちょうどいい」とのお声を多くいただきます。

乳酸菌 **シロタ株**が
200億個
(1本65ml当たり)

Newヤクルト

おなかの調子を整える特定保健用食品

【許可表示】生きたまま腸内に到達する乳酸菌 シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

栄養成分表示: 1本(65ml)当たり

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
50kcal	0.8g	0.1g	11.5g	0~0.1g

1日当たりの摂取目安量 1本

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。



高山さまの
オススメ

元気になる! 宮城の名物



オススメ/
郷土料理

はらこ飯

はらこ飯は阿武隈川流域で漁師の祝膳として作られてきました。

阿武隈川で獲れた鮭は江戸の将軍にも献上されていました。その鮭の切り身を煮た汁でご飯を炊き、身と卵(はらこ)をのせたものが「はらこ飯」。伊達政宗が漁師に提供され、喜んで食べたと伝えられています。



ずんだ餅

お盆の時期などに食される「ずんだ餅」は宮城県を中心に、広く東北地方で食されています。



食

オススメ/
郷土食材

せり



写真提供: 宮城県観光プロモーション推進室

名取市の「仙台せり」、石巻市の「河北せり」をはじめ、県内各地で栽培されている伝統野菜。鍋物用や正月のお雑煮用として9月~3月に出荷される「根せり」と、4月~6月に出荷される「葉せり」があります。

●その他のおすすめ

…ずんだ、仙台曲がりねぎ、牡蠣、ひがしもの、三角油揚げ、米



旬のせりをふんだんに使って根っこまでいただく「せり鍋」は、宮城県の冬の定番グルメ。鴨肉との相性は抜群です。

オススメ/
イベント

仙台七夕まつり

開催日: 毎年8月6日~8日
場所: 仙台市中心部および周辺地域商店街

伊達政宗の時代から続く伝統行事で、東北三大祭りの一つ。仙台市内中心部や周辺の地域商店街などが色鮮やかな笹飾りで埋め尽くされ、各種ステージイベントや七夕の歴史を学べる展示なども行われます。



折り鶴や巾着などの「七つ飾り」には、それぞれに無病息災や商売繁盛といった願いが込められています。

写真提供: 宮城県観光プロモーション推進室

●その他のおすすめ … 光のページェント



オススメ

スポット

写真提供: 宮城県観光プロモーション推進室

松島 松島湾内に点在する、松が茂る大小260余りの島々からなる景観で日本三景の一つ。俳人の松尾芭蕉もその美しさを絶賛しました。



●その他のおすすめ … 鳴子温泉、秋保温泉、

蔵王のお釜 蔵王山が噴火した際にできた火口に水が溜まったもの。太陽の光の加減でさまざまな色に変化するため「五色沼」とも呼ばれます。



しょうげさん

【参考資料】【書籍】帝国書院編集部 著、日本各地食べもの地図: 食育資料 東日本編、帝国書院、2011、95p。/ 郷土料理のおいしいレシピ: たべよう! つくろう! 47 都道府県、教育画劇、2009、103p。/ 野崎洋光 監修・こどもくらぶ 編、伝統食、丸善出版、2016、95p。/ 日本全国祭り行事図鑑: 47 都道府県 485 の祭りと行事を集録: 地域の特色や文化を知る、ふるさと学習に最適!、スタジオタッククリエイティブ、2019、287p。/ 鎌田 和宏 監修、都道府県ふるさとじまん図鑑、学研プラス、2018、319p。
【HP】根っこまでおいしい宮城の在来野菜「せり」、宮城旬鮮探訪、宮城県ホームページ。(参照 2024.2.29)。



Fujiレシピ x Yakult
コラボ企画

端午の節句ランチ

行事や記念日の献立作成にお役立てください。

組み合わせた商品



料理提供: 富士産業株式会社

ジョア
鉄&葉酸 マスカット

ヨーグルト感にマスカット果汁のおいしさがマッチした風味です。

内容量 80ml



パッケージをリニューアルしました!

鉄 4.4mg + 葉酸*1 154µg

カルシウム 141mg + ビタミンD 3.5µg

乳酸菌 シロタ株 8億個以上*2
*2 1本(80ml) 当たり

*1 お子さまは年齢によって葉酸の耐容上限量が低めに定められていますのでお気をつけください。

栄養価 1食分(富士産業株式会社様において計算)

たんぱく質エネルギー比: 19.4%

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	(食物繊維)	カルシウム	ビタミンD	食塩相当量
710kcal	34.4g	18.0g	99.7g	11.9g	342mg	5.0µg	2.8g

詳しいレシピは、富士産業株式会社様のサイト「Fujiレシピ」で閲覧することができます。右の二次元コードからアクセスしてください。

●2024年4月15日から閲覧可能



メッセージ

お問い合わせ