

【2019年12月6日付 紀州新聞掲載分】

シリーズ「コメディカルの現場から」③

「集団栄養教室（グループランチ）を始めました」

独立行政法人国立病院機構 和歌山病院
栄養管理室 栄養管理室長 表 順子

当院では、今年の7月から地域住民の方を対象に集団栄養教室（グループランチ）を開催しています。グループランチでは、病院の栄養士と調理師が考えた食事を召し上がっていただきながら、調理の工夫や栄養に関するお話をしております。定員10名という小さな教室ですので、普段栄養について気になっていることなどを病院の栄養士や調理師に気軽に相談したり、他の参加者の方と情報交換したりしていただけます。

第1回目は「薬味たっぷり夏のぶっかけそうめん、佐奈枝さんの手作り豆腐ポン酢ジュレ、季節のフルーツ（西瓜）」というメニューを提供し、“麺類”の食事で気をつけたいポイントについて学んでいただくことを目的としました。麺類を食べる時は、つつい单品で済ませたり、ご飯などの炭水化物と組み合わせたりする方が多いのではないのでしょうか？その場合、栄養バランスが炭水化物に偏り、蛋白質やビタミン、ミネラルなどが不足してしまいます。当日の献立では、栄養バランスを整えるため、そうめんには卵や豚肉、トマト、ナス、オクラなどを彩りよくトッピングし、調理師長の手作り豆腐にジュレ状のポン酢を添えたものを組み合わせました。トッピングと薬味に使用した野菜の量は約90gでしたが、1日に取りたい量はこの3倍以上ですとお話すると、日々の野菜不足を認識された方もおられました。手作り豆腐は市販の豆乳とにがりを使って、電子レンジでも簡単に作れるものでしたが、見た目もおしゃれで美味しいと好評でした。普段忙しくて食事の支度に手間をかけられない場合でも、足りない栄養素を補うために手軽に追加できる一品についてもお話しました。

麺類の食事で気をつけたいもう一つのポイントは、減塩です。近年日本人の食塩摂取量は減少傾向にあるものの、国際基準に照らし合わせると、まだまだ減塩の必要がありそうです。麺類の中には、うどんのようにそのものに食塩が多く含まれるものもありますし、スープやつけ汁、かけ汁にも食塩が多く含まれています。そうめんは1束当たり2.9gの食塩を含みますが、たっぷりのお湯でゆでること約80%の食塩が抜けます。ところが、つゆに浸したり、つゆをかけたりして食べるため、結局口に入る食塩の量は1人前で約3g程度になってしまいます。この回では、少しでも減塩できるよう市販のめんつゆを天然だしで割りました。だしの旨味を加えることで、普段より薄めに調整しても美味しく感じるができるからです。さらに薬味としてネギ、青じそ、ミョウガ、いりごまなどをたっぷりと添えました。香味とともに味わうことで減塩でも美味しく食べられるだけでなく、薬味ごとに味の変化が楽しめ、飽きずに食べることができます。参加していただいた方の中には、「そうめんのかけつゆの量が少ない」と感じられた方もおりましたが、普段食塩を摂りすぎていたことに気付いたという感想をいただきました。

今後も旬の食材を使った献立で月1回開催予定です。目で見て、味わってという体験を

通して、健康に役立つ知識を持ち帰っていただき、日々の食生活に取り入れていただければと思います。