

# 食事会形式で栄養相談

## 和歌山病院 健康増進、交流の場にも 毎週木曜昼

美浜町和田の国立病院機構和歌山病院で、4月から毎週木曜日昼に行われている食事会形式の栄養相談「グループランチ」。毎回500円のワンコインでフランスのよい食事が提供され、食事中には栄養士から無料でさまざまなアドバイスが受けられる。健康な人も療養中の人も、友人や家族と一緒に参加したり、参加者同士おしゃべりしながらランチを楽しんだりすることができ、地域住民の健康増進と交流の場として少しずつ人気が高まってきている。



栄養士(奥)と会話しながら昼食を楽しむ

食事は病院給食の通り、塩分、栄養価を説明するだけでなく、常食。毎回ご飯、おかなどが計算された「健康く、無料で気軽にさまざまな栄養相談に乗ることができる。病院給食と比べて、調理は院内で行われ、入院患者らが食べ、栄養士が1人常味付けについての問

に「良い」と回答する人がほとんどで、肝心の食事自体も好評。参加した人の年齢は60〜80代が中心で、満足度は「良かった」が100%となっている。

「講義、講演形式での栄養指導というのは、これまでも行われていますが、食事会のようだが、食生活の個性が、個別にアドバイスするというのはこの辺りでも珍しい取り組みでは」と同病院栄養管理室の藤村真理子室長。食事中には「ソーセージは切れ目を入れて湯がくと減塩になる。味はほぼ変わらぬ」「魚は干物より塩焼きの方が塩分を控えられる」や食品表示の見方のポイントなど、栄養の豆知識も紹介されているという。健康な人が参加しても、あすからの生活改善に役立てられる。「食べる物は病気の原因になり、健康的な食事に興味のある人、興味を持つきっかけにぜひ参加してください」とPRも。

まだ院内でしか広報していないため、参加者のほとんどは同病院に知り合いの人だが、スタートから2カ月が経過し、口コミで知った人の申し込みも増え、リピーターも見られるようになってきた。5月31日には過去最多の9人が参加。栄養士からは「血糖値が気になる方は野菜からいただきたいください」とアドバイスがあり、2回目の参加となる玉置光代さん(81)は「御坊市湯川町富安」は「食事の味もいいし、大勢で食べるのも楽しい。教えてもらったことは参考になります」と笑顔で話していた。

グループランチは毎週木曜日正午から1時間、新病棟1階エレベーターホールで。食事代として500円必要、栄養相談は無料。誰でも参加できる。希望者は参加したい日の前週の金曜日午後3時まで申し込みのこと。

定員10人、先着順に受け付ける。問い合わせは同病院 0733823256。