パルスイート® カロリーゼロ 活用施設を徹底取材！

「パルゼロ®」活用集

VOL.4

医療法人 財団大西会
千曲中央病院

臨床や給食現場で活躍している、管理栄養士さんや調理師さんを直撃インタビュー！
日々の栄養食事指導やイベント、大量調理に「パルゼロ®」を使いこなすテクニック＆ヒントが満載です！

病院給食で楽しむ郷土料理

＜千曲中央病院 栄養科の先生方＞

医療法人 財団大西会　千曲中央病院

住　　所：〒387-8512 長野県千曲市杭瀬下 58
総 病 床 数：195 床
人 員 構 成：管理栄養士 3 名　栄養士 1 名
給　　食：委託 (管理栄養士・栄養士・調理スタッフ総勢 12 名)

栄養科のご紹介

当院は「千曲地域の方々誰もがもっとも頼れるNo.1かかりつけ病院」を目指しています。主治医のアドバイスのもと、管理栄養士・看護師・薬剤師・リハビリスタッフなど、各部門の専門家が連携して栄養管理チームを構成し、それぞれの患者さんに合ったお食事の提供に努めています。退院後も食事療法の継続が必要な患者さん、食事形態に加工が必要な患者さんのご家族に対し、お食事がスムーズに移行できるよう退院準備や栄養相談にも力を入れています。また、病院栄養士と給食委託会社は運命共同体という想いで、何でも話し合える関係性作りとチームワークを大切にし、患者さんに満足いただける食事作りを心掛けています。

指導編　“十人十色”の指導をモットーに

栄養科　主任　横沢 典久先生　/　管理栄養士　宮澤 綾香先生

患者さんとのコミュニケーションを第一に

患者さんのライフスタイルは多様化し、抱えている問題も様々です。みんな同じ指導とはいきません。そこで、栄養科では個別指導に重点を置き、患者さんのライフスタイルを尊重した“十人十色”の指導を心掛けています。指導においては、何よりも会話を大切にしています。なるべく多くの情報を聞き出し、掘り下げ、食習慣や数値の改善を達成させるための糸口を患者さんと一緒に見つけ出してあげるようにしています。

視覚に訴えかける指導を

当院の集団指導では複数部門の医師を含めた医療スタッフが協力し、食事・薬・運動など毎回テーマを絞ってお話しています。管理栄養士は食事療法を担当し、嗜好飲料に含まれる糖分を視覚から理解してもらうための展示コーナーなどを企画します。実物のペットボトル容器に砂糖そのものを入れ、砂糖の含有量が一目瞭然で分かるツールを用いて指導すると、「こんなに砂糖が入っているの？」と驚かれる方もいます。また、患者さんが普段食べているごはん・パン・めんなどの主食の量と、指示カロリーから計算した適正量を、ご自身で計量して見比べてみる体験コーナーも企画しました。集団指導では言葉だけでなく、体験型の指導も工夫して取り入れています。

＜集団指導 講演の様子＞
60 名前後が参加

＜栄養科企画 体験コーナー＞
適正な主食の量を、実際に計量して学ぶ

甘みと上手に付き合うには

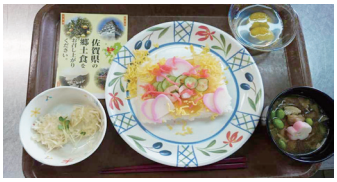
甘みは無理に我慢をするのではなく、コントロールできる範囲で潤いとして楽しむものだと思います。コーヒーや紅茶などに砂糖を入れる方には、代替品として「パルスイート®カロリーゼロ」を紹介しています。ただし、これなら何杯でも飲んでいいという訳ではないことを必ず伝えるようにしています。「パルスイート®カロリーゼロ」は、①カロリーゼロ・糖類ゼロ、②スーパーやドラッグストアで買える、③自然な甘みでおいしい、④顆粒タイプと液体タイプを用途によって使い分けられる点がおすすめです。料理に使う際には、まずはいつもの砂糖の使用量を半分に減らし、足りない甘みを「パルスイート®カロリーゼロ」で補うように指導しています。甘みと上手に付き合いながらも、砂糖を控えるという習慣作りが大切だと思います。

＜栄養相談室サンプルコーナー＞

給食編　給食委託会社とのチームワークを大切に

デザートは患者さんの心の潤い

当院のお食事は平成元年から給食委託会社と連携し提供しています。直営と委託との壁を作らない風通しの良さと、何よりもチームワークを大切にしています。イベントメニューは月に２回程度で、行事食やコンセプトメニューに加えて、全国の郷土料理も提供しています。「パルスイート® カロリーゼロ」は、主にエネルギーコントロール食対象の方のデザートに使用し、その旨を記載したメッセージカードも添えるようにしています。「パルスイート® カロリーゼロ」を使用しているから、甘いデザートだって安心して食べられることを伝えるような工夫をしています。



＜佐賀県の郷土料理＞
甘夏ゼリーに「パルゼロ®」を使用

＜コンセプトメニュー＞
いなり寿司や胡麻プリンも手作り

千曲中央病院 考案

信州の郷土料理 ×「パルゼロ®」活用術

くるみのおはぎ

砂糖使用時より10kcalダウン！

1個（約50g）あたり 97kcal

■ 材料（10個分）

A	もち米	60 g
	うるち米	150 g（1合）
	水（米重量に対して1.2倍）	250 cc
B	上白糖	小さじ1杯（3 g）
	「パルゼロ®」（顆粒）	大さじ1杯（9 g）
	すりくるみ	30 g
	塩	1 g
	減塩醤油	4.5 g
	水	40 cc

■ 作り方

①Aを炊く。
　炊きあがったら、すりこぎで半分すり潰し、10等分にして丸める。
②ボウルにBを入れる。水を加え良く混ぜたら、鍋に入れ溶かす。
③ひと煮立ちさせ火を止めたら、くるみだれのできあがり。
④最後に丸めた団子に③をかけて完成！

こんな使い方も！

砂糖やみりんの代わりに「パルゼロ®」

甘辛い具材もカロリーオフ！

おやき ×「パルゼロ®」

おやきは信州のソウルフード！
定番の具材は…
- 野沢菜漬け
- なす
- 切り干し大根の炒め煮
- かぼちゃ
- 山菜・きのこ

甘辛い具材の味付けには「パルゼロ®」がおすすめです！

信州みそとの相性もバツグン！

五平餅 ×「パルゼロ®」

信州の郷土料理には、信州みそが欠かせません！甘いみそだれだって、「パルゼロ®」を使えば手軽にカロリーオフできちゃいます！胡麻やくるみを加えて香ばしさ◎
家庭で作るならトースターやグリルで焦げ目が付くまでこんがりと！

給食委託会社 栄養士さんへ 直撃インタビュー！
～「パルゼロ®」の使い心地はいかが？～

Q　どんなメニューに「パルゼロ®」をお使いいただいていますか？

行事食や郷土料理、コンセプトメニューなど、手作りデザートや砂糖を多く使う料理に使用しています。郷土料理では佐賀県の甘夏ゼリーや信州のくるみおはぎに使用したことがあります。脂肪分の豊富なくるみとの相性が良く、「パルゼロ®」と砂糖で作ったものを食べ比べもしましたが、風味やコクは全く遜色なくおいしく作ることができました。

Q　大量調理における「パルゼロ®」の使い心地はいかがですか？

自然な甘さで、少量でもしっかり甘みが付きます。大量調理でも特に問題なく使えますし、砂糖の1/3量というポイントさえおさえておけば、献立への反映もしやすいです。

真心込めたお食事を！

ANSWER
河野
チーフ栄養士

Q　患者さんのお食事に「パルゼロ®」を使うことのメリットは何だと思いますか？

エネルギーコントロール食の患者さんにも、一般食と区別なくデザート類が提供できることだと思います。普段は果物に差し替えることが多いのですが、ちょっと特別なイベントメニューの時は、一般食の患者さんと同じお食事を召し上がっていただきたいという栄養科スタッフの想いから「パルゼロ®」を活用しています。

Q　河野先生の病院給食にかける想いやモットーをお聞かせください。

献立作成は1シーズン45日サイクルをベースにしていますが、同一メニューをそのまま使用するのではなく、なるべくひと工夫を加えるように心掛けています。ボリューム感や旬を大切にし、柔軟に食材を変更しています。患者さんにおいしいと喜んでいただける食事作りに励みながらも、病院給食は安全で安心な食事であることを大前提に、衛生管理も徹底しています。

＜給食委託会社スタッフのみなさん＞