



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！

## 食事は治療の一環



< 栄養管理課 管理栄養士の先生方 >

一般財団法人厚生会 仙台厚生病院

住 所：〒980-0873 宮城県仙台市青葉区広瀬町 4-15  
総 病 床 数：409 床  
人 員 構 成：管理栄養士 8 名、調理スタッフ総人数 31 名  
給 食：直営

### 栄養管理課のご紹介

当院の特長は主に急性期の患者さんが多く入院されていることです。術後はなるべく早く退院できるよう、お食事と栄養食事指導の両面から患者さんの治療をサポートします。お食事は「治療の一環」であるとともに、「楽しみ、癒し」となるように、1人1人に合った食事提供を心掛けています。また、地産地消にこだわりできる限り宮城県産・東北産の食材を仕入れ調理しています。低栄養や食欲不振の患者さんには栄養サポートチーム(NST)、緩和ケアチーム(PCT)が介入し、それぞれの患者さんに合ったお食事を提供します。

### ↓ 指導編

## できることから始めよう ~無理のない栄養食事指導~

栄養管理課 係長 菅原 香織先生 / 管理栄養士 内池 麻衣先生

### “1回の指導を大切に。”でも、詰め込み過ぎない

当院は地域医療支援病院で急性期の入院が多く(平均在院日数8~9日)、長期入院や継続して外来受診される患者さんは比較的少ないという特長があります。そのため、繰り返し指導を行えないので、例えば10項目改善が必要でも1回2回の指導で全てを変えることはできません。“これだけは!”という必要最低限のことを患者さんの状態に合わせて一緒に考えるようにし、それを継続していきけるよう促します。その中で、甘みは「楽しみや癒し」の部分だと思えます。甘いものが食べられるという満足感は心に豊かさを与えるだけでなく、患者さんのQOLの向上にもつながります。

### 患者さんが実践できることを一緒に見つけてあげたい

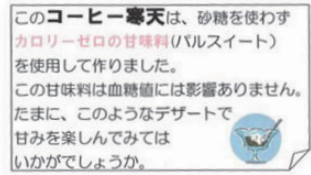
患者さんそれぞれ、ライフスタイルや食習慣は異なります。栄養食事指導では患者さんの日常生活の中の「食」に関わる要素をなるべく多く聞き出し、一つでも実践できそうなことを一緒に見つけるように心掛けています。みんな一緒に指導というわけにはいきません。話し方や聞き方を工夫し、個人個人の生活に結び付けた指導をするように努めています。砂糖が多く使われているお菓子類やドリンク類は控える必要がある患者さんの中で、甘いものが好きで、控えるのは難しいという方もいらっしゃいます。そんな方には、我慢をさせるのではなく、選択肢の一つとして低カロリー甘味料をご紹介します。甘みは上手に生活に取り入れれば患者さんのストレスを軽減させることにつながり、また、望ましい食習慣を長く継続していくサポートにもなると思います。栄養管理課では市販されている低カロリー甘味料商品や、低カロリー・低糖質の商品ラインナップをメーカー別にリサーチし、当院オリジナルガイドブックを作成しています。中でも「パルスイト®。カロリーゼロ」は「甘みがしっかり付く」や「カロリーゼロ・糖類ゼロ」、さらに「スーパーやドラッグストアへの導入率が高い」点も患者さんにおすすめしやすい大きな理由です。また、「パルスイト®。」という商品ブランド名は患者さんの間でも認知度が高く、昔からあるメジャーな商品でなじみ深いという点でも、安心して紹介できると思います。



< 栄養管理課 オリジナルガイドブック >  
メーカー別で商品のラインナップ、カロリー値、価格などを紹介

## 食事管理をしながら甘いデザートが楽しめる

当院では15年以上、長期にわたって給食でも「パルスイト。カロリーゼロ」を使用しています。少量でしっかり甘みが付き、さらに自然な甘みのため調理師さんも砂糖と変わらない感覚で使ってくれています。当院の献立は20日サイクルで、デザートは10日に1回ほどの割合です。患者さんの満足度を第一に考えて「パルスイト。カロリーゼロ」を活用することで、食事管理が必要な方にも甘いデザートをお出しすることができます。その他、「パルスイト。カロリーゼロ」は糖類ゼロでもあるため、カロリーコントロールを目的とした患者さん以外にも活用でき、当院では分割食の対象の方にフレンチトーストを作るときにも砂糖の代わりに使用しています。中には、「甘いものを制限しているのに、)本当に食べていいの?」と、疑問や不安を持たれる方がいらっしゃいますが、お食事とともに「パルスイト。カロリーゼロ」を使用した旨を記載したカードを添えることで、安心感を与える工夫をしています。入院中のお食事指導の一環であり、退院後の食事作りの参考にさせていただききっかけになると幸いです。



< 仙台厚生病院が作成したお食事に添えるカード >

リアルな声を聞かせて!

調理師さんへ直撃インタビュー!  
~ 「パルゼロ。」の使い心地はいかが? ~

真心込めたお食事を!

## Q どんなメニューに「パルスイト。カロリーゼロ」を使っているのですか?

当院では、コーヒーゼリーや紅茶ゼリー、フレンチトーストを作るとき、また酢の物にも活用しています。コーヒーゼリーは甘いものが苦手な男性の患者さんにも好評の1品です。実は、私自身の自宅でも煮物やフルーツゼリーなどを作るときに「パルスイト。カロリーゼロ」を使っています。健康を気にしている母親も安心して食べてくれるので助かっています。



< コーヒーゼリーを調理する様子 >

ANSWER

三浦調理師



## Q 大量調理での使いやすさはいかがですか?

砂糖と全く一緒の感覚で使うことができます。

「パルスイト。カロリーゼロ」は溶けやすく、ダマができにくいので調理も楽です。フレンチトーストを作るときなど、加熱しても味は変わらず、おいしく焼き上がります。

## Q 患者さんのお食事に「パルスイト。カロリーゼロ」を使うことに関して、どう思いますか?

患者さんの中には、「甘いものは食べちゃいけない」と我慢されている方がいらっしゃいます。そんな時、「パルスイト。カロリーゼロ」を使って工夫さえすれば、甘いものだって楽しめるということを、当院のお食事を通じて知っていただければ嬉しいです。「パルスイト。カロリーゼロ」を使ったデザートを食べた患者さんからは、「砂糖を使ったものと変わらない甘さだった」「家でも作ってみよう」という声が多く聞かれます。



< 調理スタッフのみなさん >

## フレンチトースト

1人分 229kcal  
砂糖使用時より57kcalダウン!

## ■ 材料(4人分)

食パン(6枚切り)	2枚
牛乳	400cc
卵	120g
「パルスイト。カロリーゼロ」(顆粒)	8g
有塩バター	20g
★仕上げ用「パルスイト。カロリーゼロ」(顆粒)	12g

## ■ 作り方

- ボウルに卵を割り入れ、牛乳と「パルゼロ。」(顆粒)を加え、よくかき混ぜ卵液を作る。
- 食パンは4等分に切り、卵液に漬けて冷蔵庫の中でじっくりとしみ込ませる。
- オーブンの鉄板にパン生地を並べ、120°Cで13~15分焼く。
- 仕上げに、「パルゼロ。」(顆粒)をふる。(1人当たり小さじ1杯(3g)程度)

加熱直前まで冷蔵庫でしっかり卵液をしみ込ませると、ふっくらと焼きあがります!

仕上げに「パルゼロ。」をかければ完成!

## 仙台厚生病院 考案

