

「パルゼロ」活用集



社会医療法人社団
千葉健生病院

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！

“実際に作って、味わう”を大切に



< 千葉健生病院 (外観) >

社会医療法人社団 千葉健生病院

住 所：〒262-0032 千葉市花見川区幕張町 5-392-4
総 病 床 数：90 床
人 員 構 成：管理栄養士 4 名（うち 1 名非常勤）、栄養士 2 名、調理師 3 名
給 食：直営

栄養科のご紹介

当院は地域包括病床39床、一般急性期病床6床、回復期リハ病棟45床で構成し、リハビリテーションにも力を入れているのが特徴です。地域住民によって組織される健康友の会や患者会と協同した、地域に密着したサポート活動にも取り組んでいます。栄養科では個別の栄養食事指導に加えて、集団指導や他医療スタッフと連携した病棟指導、また、患者会活動と協力した指導にも力を入れ、院内調理実習やバイキング教室、リハ病棟でのおやつバイキングなど、患者さん同士だけでなく、地域住民がつながる場としての役割も果たしています。栄養食事指導では“実際に作って、味わう”といった、実体験を取り入れた指導を心掛けています。

👉 指導編

“最初の一歩”を踏み出すサポートがしたい

患者さんの負担を減らしてあげる工夫

やめさせる・我慢させるだけの指導では、なかなか実践や継続にはつながりません。甘い物が好きでやめられないという方には、代替品として低カロリー甘味料の「パルスィート。カロリーゼロ」を紹介しています。甘みはストレス軽減にも役立ちます。患者さんのレベルに合わせて小さなことでもいいので、できることから始められる指導を心掛けています。管理栄養士の役目は、何よりもまずは「やってみよう！」という患者さんのやる気を引き出すことであり、その後のアクションを起こす“キッカケ”を作ってあげることだと思います。最初の一歩を踏み出すことで、検査数値や体重などに改善がみられると自信につながり、「もっとやってみよう！」という更なるやる気にもつながると思います。

調理実習は交流の場としても機能

一人暮らしの高齢者や男性でも作れる「電子レンジで作る簡単バランスごはん」レシピを提案しています。主にデザートに「パルスィート。カロリーゼロ」を使用することで、1食500kcal以下に抑えた低カロリー献立が実現できます。今までにお汁粉やあんみつ、さつまいもの蒸しパン、コンポート、練乳かき氷、お正月献立の伊達巻などのレシピを紹介しました。砂糖を「パルスィート。カロリーゼロ」に置き換えるだけで、負担なくおいしくカロリーコントロールができます。「さっそく自宅でも作ってみた」「自宅では砂糖を一切使わず、全て『パルスィート。カロリーゼロ』に置き換えた」といったお声もよく届き、「実際に作って、食べて学ぶ」ことによって自宅での実践の後押しにもつながっています。集団指導のメリットはグループワークを通じて、自分と同じ境遇の仲間と出会い、交流し、励まし合いながらみんな頑張れることだと思います。

男性の参加者が多いのも特徴。実際に「パルゼロ」を料理に使ってみることで、砂糖と変わらない甘みや使い心地を実感！



< 調理実習の様子 >

市販の伊達巻は砂糖が多く使われているため「パルゼロ」を使った低カロリーな伊達巻レシピは大好評！



< お正月献立 >

さつまいも蒸しパン

砂糖使用時より17kcalダウン！

1人分 81 kcal (1単位)

■ 材料 (4個分)

- さつまいも 60 g
- 小麦粉 50 g
- ベーキングパウダー 小さじ1杯 (4g)
- 「パルゼロ」(顆粒) 小さじ2杯 (6g)
- 塩 少々
- 牛乳 80 cc

■ 作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま角切りにし、レンジで1分間加熱する。
- ② 小麦粉、ベーキングパウダー、「パルゼロ」、塩に、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ レンジ対応カップに型紙を敷く。さつまいもは飾り用に一切れを残しあとは型の底に入れ、上から②を流し入れ、飾り一切れをのせる。
- ④ ラップをせずレンジで2~3分間加熱。中まで加熱されていれば出来上がり！

千葉健生病院 考案



給食編 病院給食を通じて入院生活に癒しや楽しみを

顆粒タイプと液体タイプを使い分け

10年ほど前、他社商品から「パルスweet。カロリーゼロ」に切り替えました。クセのない自然な甘みが特徴で色も付かないため、おいしさや料理の出来栄はそのままでカロリーコントロールができます。顆粒タイプと液体タイプはメニューによって使い分けをしています。サツとなじむ液体タイプは混ぜ合わせる手間を省いてくれるだけでなく、シロップ感覚でそのまま使えちゃう点もメリットだと思います。

手間がかかっても行事食デザートは手作りで

高齢な患者さんが多いので、人気なのは「パルスweet。カロリーゼロ」を使った「ようかん」や「あんみつ」です。もちろん手間はかかりますが、カロリーや糖類を気にせず安心して召し上がっていただきたいという思いで、調理スタッフ一丸となって心を込めて手作りしています。当院の特色の一つはリハビリにも力を入れていることです。ちょっと特別な行事食デザートを通じて、リハビリに励む入院生活に癒しや楽しみを提供してあげられることが、私たちにできることだと思います。

もっと教えて！

「パルゼロ。」活用テクニック！

Q 千葉健生病院ならではの

「パルゼロ。」を上手に活用するコツは？

煮物を作っている時など、甘みをちょっと足したい時があります。そんな時は「パルゼロ。」で甘みを足せば、カロリー計算に影響がないので有難いです。調理中でも甘みの微調整ができるのは「パルゼロ。」ならではのメリットだと思います。

Q どんなメニューに使うのがおすすめですか？

デザートや和食料理はもちろんですが、意外に中華料理も砂糖を多く使います。酢豚やエビチリソースなどの甘辛い味付けには「パルゼロ。」を活用するのがおすすめです。

Q 「パルゼロ。」(液体)の活用テクニックは？

液体タイプはシロップとして活用でき、ちょっとしたひと工夫で用途もいろいろです。スキムミルクと混ぜれば練乳風ソースに、そのままあんみつなどにかければ、白みつ感覚でさっぱりとした甘さが楽しめます。

千葉健生病院オリジナル！

「パルゼロ。」練乳風ソース

ボールに「パルゼロ。」(液体)とスキムミルクを入れ、よくかき混ぜれば完成です！

「パルゼロ。」(液体) : スキムミルク

1.5 : 1



「パルゼロ。」(液体)の量はとろみを加減しながらご調整ください。



スキムミルクと混ぜれば、まるで練乳のようなコクのある甘みに！カロリーや糖類は控えめ！コーヒーゼリーやかき氷、いちごにかけるなど用途もいろいろ♪

※「パルスweet。カロリーゼロ」はカロリーゼロ、糖質の中でも糖類がゼロの低カロリー甘味料です。

第14回千葉健生病院バイキング教室



日時：2019年4月6日(土) 11:30~13:00
会場：千葉健生病院 大会議室
参加人数：39名

① 説明・メニュー紹介

<バイキング単位計算シート>

バイキングメニューは食品交換表に準じて表1~表6に分類。表1は主食のごはんや糖質の多いデザート。表2は果物、表3は主菜のおかず。表4は乳製品、表5は油を使った料理、表6は野菜料理でいくら食べてもOK。管理栄養士から基準の単位数の中で料理を選ぶポイントや、カロリーを抑えるテクニックとして「パルゼロ。」の紹介も！

② メニュー選定・単位計算

自分が食べたい料理を楽しみながら選択！最後に合計単位数×80kcalをすることで、1食当たりの総カロリーが計算できちゃうので簡単。管理栄養士は各テーブルを回り、参加者に寄り添ってサポート。



<単位計算をサポートする様子>

③ Let's バイキング



<バイキング中の様子>

料理やデザートはすべて栄養科スタッフの手作りで、計17品も！どれもおいしそう♪参加者は自分で考えた単位計算シート通りにバイキング。「パルゼロ。」使用メニューは、あんみつ、コーヒーゼリー、煮物、酢豚、エビチリなど。

ごはんは計量！

④ 食事タイム♪

管理栄養士も一緒に！

食事中は参加者同士で意見交換をしたり、管理栄養士から食事療法のアドバイスをもらうなど会場はにぎやか。「パルゼロ。」を使ったデザートには「おいしい」や「しっかり甘くてビックリ」という感想が多数！



<食事時の様子>

甘いデザートや煮物、中華料理など「パルゼロ。」でおいしくカロリーコントロール！

「パルゼロ。」使用メニュー 酢豚 : 表3 1.0単位 表5 0.2単位	「パルゼロ。」使用メニュー コーヒーゼリー 「パルゼロ。」を使っているから単位数はほぼ0！	「パルゼロ。」使用メニュー 生春巻き : 表3 0.5単位	「パルゼロ。」使用メニュー ブロッコリーナムル : 表5 0.2単位
「パルゼロ。」使用メニュー 旬ご飯(100g) : 表1 2単位	「パルゼロ。」使用メニュー あんみつ : 表1 0.5単位 表2 0.3単位	「パルゼロ。」使用メニュー ウドкинびら : 表5 0.2単位	「パルゼロ。」使用メニュー あんみつ : 表1 0.5単位 表2 0.3単位
合計 : 4.9単位 (392kcal)			

参加者の感想



バイキングの料理はどれもおいしかったです！「パルゼロ。」を使ったデザートは想像してたより、しっかりとした甘さでビックリしました。

我が家ではゆず酢ドレッシングを手作りする時にも「パルゼロ。」を使っています！ほんのちょっと加えるだけで酸味まるやか、ゆずの風味も引き立っておいしいですよ！

先生から「パルゼロ。」を紹介してもらってから、我が家で砂糖は使いません。旦那もカロリーを気にせず食事を楽しんでいます♪

