

北海道 2014 病院

生活習慣病、
肺がん、胃がん、大腸がん、
甲状腺がん、肝がん、膵臓がん、
乳がん、子宮体がん、子宮頸がん、
卵巣がん、前立腺がん、膀胱がん、
腎がん、食道がん、放射線治療、
白血病、脳卒中、脳腫瘍、
心臓疾患、不整脈、目の病気、
耳の病気、関節のけがや痛み、
骨のがん、形成外科、小児外科、
肛門科、そのほか難度の高い手術

病気別 手術数ランキング

生活習慣病 【高血圧
脂質異常症
糖尿病】 と食事

—北大病院のレシピ15品

一番近い、大きな病院は!?

主要都市病院マップ

ベッド数順 地域別!!

全病院+おもな診療所リスト

こころの病 大切な人を“うつ”から守るために

医療ウェア最新コレクション 2014

手術数上位病院の
「名執刀医」
に聞く

病気の症状と治療法
患者として知っておきたいこと

最新医療情報

ハリウッド女優
アンジェリーナ・ジョリーの
「予防的乳房切除」の
波紋など

生活習慣病と食事

高血圧

脂質異常症

糖尿病

VS

北大病院
病
院
食
レ
シ
ピ

生活習慣病。その名の通り、良くない生活習慣を積み重ねることによって引き起こされる病気だ。かつては「成人病」と呼ばれていた。厚生労働省によると、日本人の3分の2近くは生活習慣病で亡くなっているという。私たちの生活習慣で欠かすことのできない最も大切なのは食べること。生活習慣病と食事について、北海道大学病院の武田宏司教授（栄養管理部長）に聞き、同病院栄養管理部のレシピを紹介してもらった。



——生活習慣病の中で重要な病気を教えてください。

「まず最初に高血圧です。全国に4000万人の患者がいるとされていますので、最も多い生活習慣病ということになります。次が脂質異常症で1000万人以上。そして糖尿病。950万人と推定されていますが、潜在的な予備群を含めると2000万人ともいわれています。千万人規模の生活習慣病としてはこの三つです。これにもう一つメタボリック症候群という言葉をよく聞くのではないのでしょうか」

——高血圧、脂質異常症、糖尿病は、それぞれどんな病気ですか。

「高血圧は、血圧が正常範囲を超えて維持されている状態で、収縮期血圧（最大血圧）が140以上、拡張期血圧（最低血圧）が90以上（単位はいずれもmmHg。ミリメートルHg）を高血圧として

います。高血圧は、虚血性心疾患、脳卒中、腎不全などの発症リ

スクとなります。

脂質異常症は、血液中の脂質、具体的には悪玉コレステロール（LDLコレステロール）や中性脂肪が基準値を超えていたり、善玉コレステロール（HDLコレステロール）が基準値を下回っていたりする病気です。以前は高脂血症と呼ばれていましたが、善玉コレステロールが少なすぎるタイプも含むため名称が変わりました。脂質異常症は動脈硬化の原因になり、心筋梗塞などの発作を引き起こす可能性があります。

糖尿病は、血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が異常に高い状態をさす病名です。ブドウ糖を筋肉や内臓に取り込みエネルギー源とするホルモン『インスリン』が足りなくなったり、機能しなくなったりすることが原因です。放置すると重大な病気を起こすこととなります。

糖尿病にはいくつかのタイプがあります。このうち2型糖尿病と呼ばれるのが生活習慣に関係する

表1 肥満指数 (BMI)

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

日本とWHOの肥満度の判定

	日本	WHO (世界保健機関)
~ 18.5 未満	低体重	underweight (低体重)
18.5 以上 25 未満	標準体重	normal weight (標準体重)
25 以上 30 未満	肥満 1度	preobese (過体重)
30 以上 35 未満	肥満 2度	obese class I (肥満 1度)
35 以上 40 未満	肥満 3度	obese class II (肥満 2度)
40 以上	肥満 4度	obese class III (肥満 3度)

糖尿病です。1型糖尿病は、インスリンをつくる細胞が破壊されることによって起こるもので生活習慣病とはいえません。日本では糖尿病患者の95%が2型糖尿病とされています」

——メタボリック症候群は肥満のことですか？

「メタボリック症候群は、単なる肥満ではありません。内臓肥満に加えて、高血圧、脂質異常、血糖値異常のうちの二つ以上を合併しているものを言います。

この症候群が定義されたのは、内臓脂肪が多いことが、高血圧や脂質異常、血糖値異常と因果関係があることが分かってきたからです。具体的には、内臓脂肪から出るアディポサイトカインという物質が重要だとされています。アディポサイトカインには、善玉と悪玉があって、内臓の脂肪が多くなると、善玉が減って悪玉が増え、これが血圧異常や脂質異常とからんで血管の病気を引き起こします。太っていることだけが問題ではなく、代謝異常とか血圧異常



北海道大学病院（札幌市北区）

武田 宏司

栄養管理部長、北海道大学大学院薬学研究院教授（医師）

深川市出身。北海道大学医学部卒。北大医学部第三内科に入局し内科医として勤務後、2008年から北大大学院薬学研究院医療薬学分野臨床病態解析学教授。2010年から北大病院栄養管理部長を兼任、同病院栄養サポートチーム（NST）委員長も務める

が加わり、いろんな病気の危険性を増やすのです。

実際、体重だけでいうと、最近
は『ちょっと太め』のほうが良いとされています。肥満度は、BMIと比べて、（体重）を（身長×身長）で割った数値で判定されています（表1）が、このBMI

で理想体重は22とされてきました。しかし、最近の調査で一番死亡率が低いのは、日本でも欧米でも22ではなく、25付近であることが分かってきています。BMIが低すぎると死亡率は上がりますので、やせすぎもダメ、太りすぎもダメ。22〜25がちょうどいいとい

うことになりました」
——こうした生活習慣病を防ぐ、または生活習慣病になっている人が気をつけなければいけないのが食事ですね。

「メタボリック症候群は、内臓脂肪が多いことが基盤にあるわけで

すから、肥満を解消することが前提です。肥満を解消するには運動も大事ですが、最も重要なのが食事、とりわけ食事の量と質です。量というのは摂取カロリー、質は脂肪の量とその内容です。

脂肪にはいろいろな種類があります（表2）。その中でも内臓脂肪がつきやすいとされているのが飽和脂肪酸です。飽和脂肪酸は、脂質異常も起こしやすく、心臓、血管の病気の危険性が高まるとされています。つまり内臓肥満に関しては、カロリーを摂り過ぎないこと、脂質が多すぎないこと、飽和脂肪酸の割合が多すぎないことが重要だと思われれます。

糖尿病では、これに加えて糖質
Ⅱ炭水化物の量と摂り方と内容が重要になってきます。糖尿病というのは、一つの原因で起こるのでなく、個人の体質、食べ物などの環境要素の組み合わせでおきます。たとえば、もともとインスリンの出が悪い体質をもった人に、インスリンがたくさん必要な状況

表2 脂肪酸の種類

脂肪酸	特に多く含まれる食品	働きの特徴
多価不飽和脂肪酸	n-3系 (DHA、EPA、 α -リノレン酸)	魚(特に青魚)など しそ油、えごま油 *中性脂肪を下げる *血栓形成を予防する
	n-6系 (リノール酸)	サラダ油など (サフラワー油、ひまわり油、コーン油、ごま油、綿実油、米ぬか油、大豆油) *LDL コレステロールを下げる *摂りすぎるとHDL コレステロールも下げる *酸化されやすい
一価不飽和脂肪酸	オレイン酸	オリーブ油など *LDL コレステロールを下げる *酸化されにくい
飽和脂肪酸	パルミチン酸 ステアリン酸	乳製品、バター、牛脂、 豚脂、パーム油 *LDL コレステロールを上げる

「一つは運動不足、もう一つは炭水化物の過剰摂取ですが、これらが組み合わさって糖尿病になりま

す。
血圧に関していうと、食事で最も重要なのが塩分＝食塩です。塩分を減らすと血圧が下がることがいろいろなデータから確かめられています」

「どれくらいの減塩が理想なのでしょう。」

「日本は漬物など多量の塩を使う食文化がありますので、塩分摂取量が外国よりも多いのです。現在の1日当たりの摂取量は男性11・3グラム、女性9・6グラム(平成24年度国民栄養調査)。2003年には男女平均12グラムでしたから年々減ってはいるのですが、先進国で10グラムを超えている国はほとんどありません。血圧という観点から見ると、6グラム未満にしたほうがいとされています。WHO(世界保健機関)の基準は5グラムです。」

メタボリック症候群でも塩分制限が重要になってきます。メタボリック症候群が動脈硬化を起こし、それが心臓病や脳梗塞などを引き起こすわけですが、動脈硬化についてのガイドラインでも塩分は6グラム未満です。つまり、動脈硬化、脳の病気、心臓の病気を防ぎたいのであれば、まず塩分を減らすこと、特に血圧の高い人は絶対です」

「10グラムを6グラムに減らすのはかなり難しそうです。」

「食事を工夫することによって減塩はできるものです。」

たとえば、人の舌にある塩味を感じる受容体はグルタミン酸などの旨味(だしの味)と一緒に入ると、塩味を強く感じる性質があるといわれています。塩分を減らしてもその分、旨味成分を増やせば塩味を強く感じるわけですから、だしを工夫することで食味を損なわず減塩が可能になります。酸味を強くすることによっても

減塩ができます。たとえば、レモンなどを使えば、味が損なわれな

いといわれています。同じように、香辛料などの辛味をうまく使えば、塩を減らしていくことができます。

あとは、カリウムの摂取です。カリウムは、体からナトリウム(塩分)を追いつけ出す働きがありますので、カリウムを多く摂ることで塩分が体から出て行って血圧が下がるといわれています。ただし、気をつけなければいけないのは、カリウムは腎臓が悪い人にはダメです。カリウムは体内にたまりすぎると良くないので、常に外に出さなければいけないのですが、腎臓が悪いとカリウムを外に出すことができません。ですから、腎臓が悪い人にはカリウムは使えません」

「料理の組み合わせなどにも注意は必要ですか？」

「減塩だけでなく、食事の内容の組み合わせが重要と言われています。」

す。たとえば、地中海食とかDASH (ダッシュ) 食というものがあります。地中海食は、地中海地方の伝統的な料理の内容に従い、オリーブオイルをたくさん使い、

海産物が多い料理。DASH食は、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維、良質のたんぱく質を多く摂り、逆に脂質、飽和脂肪酸などを減らす食事の組み合わせです。日本の食材でいうと野菜、果物、魚、大豆製品、海藻などを増やし、肉などを減らした料理ということになります」

——塩分を減らしてもおいしい料理は食べられるわけですね。

「塩味には、『慣れ』という要素があるんです。大昔、もともと人類の塩分摂取量は1日1グラム程度だったとされています。塩分は、生物が生きるために不可欠なもので常に摂取することが脳にプログラムされており、文明が発達して、塩分を豊富に摂れる環境になると、どんどん摂取量が増えてし

まい、濃い塩味に慣れてしまったのです。逆に薄い味に慣れてしまえば、それでおいしさを感じるようになるかとされています」

——減塩でどれくらい血圧は下がるのでしょうか。

「塩分摂取量10グラム以上の人が5グラム以下に減らした場合、収縮期血圧4、拡張期血圧2下がるというデータがあります。これは薬をまったく使わないで下がる数値ですから重要です。」

さらに、メタボリック症候群のように肥満がベースにある血圧の場合、体重を減らすことによっても血圧は下がります。平均5キロ減量すると、収縮期血圧で4下がります。

また、運動でも血圧は下がります。食事を変えないで30〜60分の有酸素運動をした場合、収縮期血圧で4、拡張期血圧で2下がるというデータもあります」

——そのほかにも血圧を下げる効

果がある生活習慣の改善はありますか？

「アルコールとタバコですね。アルコールは適量であると血圧は少し下がるのですが、度を超えると血圧が上がります。つまり、節酒は血圧を下げます。」

禁煙はまちがいに血圧を下げます。タバコそのものが血管を収縮させたり、動脈硬化を進めたり、血栓をできやすくしたりしますから、禁煙は血圧を下げる以外にも病氣予防効果があります。

減量、減塩、運動、節酒、DASH食を全部組み合わせると、血圧を下げる効果はより強くなることとが分かっています」

——北大病院の病院食は、これらの研究やデータを踏まえて提供されているのですか。

「北大病院栄養管理部では、減塩を基本に置き、肥満を解消するために摂取カロリーと量を適正にコントロールする食事をつくっています。当院ではこれを『エネ

ルギーコントロール食』と名づけています。

エネルギーコントロール食は、もちろん塩分も減らしていますが、塩分を減らしたことによって味が落ちては意味がありませんので、先ほど言ったような工夫を凝らして、おいしい料理を提供しているというわけです。当院では、患者さんの病院食への満足度を調べるアンケート調査を毎年やっているのですが、8割近くの患者さんから満足との回答をいただいています」

(聞き手・大倉玄嗣)

※次ページから、北大病院の病院食「エネルギーコントロール食」のレシピを紹介しています。料理写真の下に、それぞれの料理のエネルギー(kcal)、食塩(g)などを記載した表をつけています。1日に摂るエネルギー、食塩などの目安にしてください。ごはん1膳(お茶碗1杯=150g)のエネルギーは250kcal(蛋白質3.8g、脂質0.5g、炭水化物55.7g、食物繊維0.5g、食塩0g)です。レシピの料理と組み合わせて、1日の食事のエネルギーや塩分を調整しましょう。

さんまの梅煮

うめに

主菜



材料(1人分)

さんま.....50g
 梅干し.....小 1/2 個
 だし汁.....適量
 さやえんどう.....2 枚

■調味料 A

しょうゆ.....小さじ 1 弱(5g)
 みりん.....小さじ 1/3(2g)
 砂糖.....小さじ 1/2(2g)
 酒.....小さじ 1/2(2.5g)

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
183	10.1	12.3
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
5.1	0.4	1.5

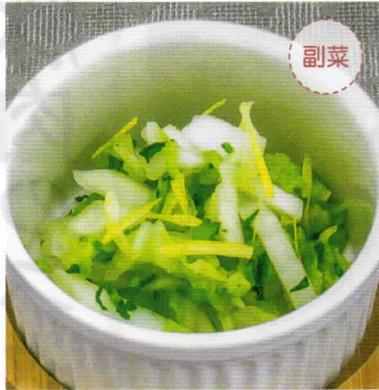
作り方.....

- ①だし汁に調味料 A、さんま、梅干しを入れて煮る
- ②さやえんどうは湯通しする
- ③さんまをうつわに盛り、さやえんどうを添え、種を除いた梅干しをのせる



メモ

- ★さんまは、梅干しやしょうがと一緒に煮ると軟らかくなり、生臭さが和らぎます。
 また、魚のうま味をより味わうためにごぼうや大根などの野菜と一緒に煮ることもオススメです。



レモン和え

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
14	0.7	0.1
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
3.3	1.2	0.2

材料(1人分)

- 白菜.....70g
- 大根葉.....5g
- レモン(レモン汁小さじ1/3+レモン果皮少々).....2g
- 塩.....少々
- 砂糖.....少々

作り方.....

- ①白菜はゆで、食べやすい大きさに切る
- ②大根葉はゆで、水で冷ましたのち、よく水を絞り、小口切りにする
- ③レモンはよく水洗いし、くし切りにしたのち、果皮と果実に分ける。果実部分は小さく切り分け、果皮はごく薄くむいて千切りにする
- ④白菜、大根葉、レモン(果実、果皮)を塩、砂糖と和える



メモ

★塩分調整：レモン・すだち・ゆず、酢などの酸味を利用すると調味料を減らすことができます。



かぼちゃ 南瓜のマヨネーズ焼

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
63	1.4	4.1
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
4.7	1.1	0.3

材料(1人分)

- 南瓜.....40g
- マヨネーズ(カロリーーフタイプ)
.....小さじ2(10g)
- 粉チーズ.....小さじ1(2g)

作り方.....

- ①南瓜をくし形に切り、グリルやオーブントースターに並べ加熱する
- ②火が通ったらマヨネーズ、粉チーズをかけて、再度加熱する



メモ

★とけるチーズをのせて食べるとチーズのコクがアクセントとなり、おいしく食べられます。南瓜はビタミンA(β-カロテン)や食物繊維が豊富な食品です。

豚肉のスタミナ炒め



材料(1人分)

豚もも肉	60g
酒(下味用)	適量
しょうが(おろし、下味用)	適量
キャベツ	40g
玉ネギ	30g
ニラ	40g
油	小さじ2/3(2.5g)
しょうが(おろし)	適量
にんにく(おろし)	適量
トウバンジャン	適量
■調味料 A	
酒	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ1/3(1g)
減塩しょうゆ	小さじ1/2(3g)
オイスターソース	小さじ1/2(3g)

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
141	15.0	4.9
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
8.4	2.3	0.6

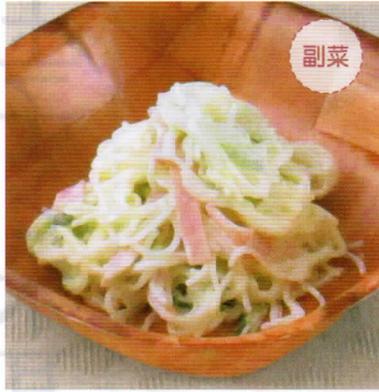
作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、しょうがが適量で下味をつける
- ②キャベツはザク切り、玉ネギはくし切り、ニラは5cm程度に切る
- ③フライパン(鍋)に油、しょうが(おろし)、にんにく(おろし)、トウバンジャンを入れ、弱火で香りがでるまで加熱する
- ④③に豚肉、キャベツ、玉ネギを入れて炒め、最後にニラを入れ、調味料 Aを入れてさっと炒める



メモ

- ★豚肉のスタミナ炒めは、仕上げにごま油を使用することによって、風味豊かになり、おいしくいただけます。味付けは市販のチンジャオロースの素を使用できます。ニラの代わりに長ネギを使用するのもおすすめです。
- ★蟹肉白菜は、牛乳を入れるとうまみが増し、調味料の塩を減らしてもおいしく食べられます。塩分調整と同時にカルシウムも摂ることができます。



副菜

はるなめ
春雨サラダ

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
108	2.2	6.4
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
10.2	0.6	0.5

材料(1人分)

- 春雨.....10g
- ロースハム.....1/2枚(10g)
- きゅうり.....1/5本(20g)
- 調味料A
- マヨネーズ(ハーフタイプ)
.....大さじ1強(15g)
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

作り方.....

- ①春雨はゆで、水で冷ましたのちに食べやすい長さに切る
- ②ロースハム、きゅうりは千切りにする
- ③①と②、調味料Aを入れて和える



メモ

- ★カロリー調整：酢の物にするとエネルギーを減らせます。
- ★塩くらげをゆでて入れると食感がよくなります。



副菜

かににくはくたし
蟹肉白菜

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
51	3.2	2.2
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
5.6	1.7	0.7

材料(1人分)

- カニむき身.....15g
- 白菜.....70g
- 干しいたけ.....1g
- 人参.....10g
- 長ネギ.....5g
- 油.....小さじ1/2(2g)
- 調味料A
- 鶏がらスープ.....小さじ1/3(0.8g)
- 塩.....少々
- こしょう.....少々
- 水溶き片栗粉.....適量

作り方.....

- ①白菜は少し大きめにそぎ切りにし、人参は短冊切り、長ネギはみじん切りにする
- ②干しいたけは水に戻し、そぎ切りする
- ③鍋に油を入れ、白菜、人参、干しいたけを炒める
- ④③にカニむき身、調味料Aを入れ、沸騰後、長ネギと水溶き片栗粉を入れ仕上げる



たまご
きくらげ
たけのこ
人参
しょうが
油
鶏がらスープの素
さやえんどう
卵
調味料A
塩
砂糖
調味料B
こしょう
ごま油
しょうゆ
酒

玉子と木耳の炒め物

材料(1人分)

- きくらげ.....2g
- たけのこ水煮.....20g
- 人参.....20g
- しょうが(おろし).....適量
- 油.....小さじ1弱(3g)
- 鶏がらスープの素.....小さじ1/3(0.8g)
- さやえんどう.....2枚
- 卵.....60g(約1個)

■調味料A

- 塩.....少々
- 砂糖.....小さじ1/3弱(1g)

■調味料B

- こしょう.....少々
- ごま油.....小さじ2/3(2.5g)
- しょうゆ.....小さじ1/2(3g)
- 酒.....適量

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
173	8.9	11.7
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
6.7	2.0	1.2

作り方.....

- ① きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。たけのこ、人参は短冊切りにする
- ② 卵に調味料Aを入れ混ぜる
- ③ フライパン(鍋)に油、①を入れて炒め、鶏がらスープの素を入れ、調味料Bを入れる
- ④ ③に②、しょうが(おろし)を入れて、卵がふんわりしたら、うつわに盛り付け、湯通ししたさやえんどうのをせる



メモ

- ★たけのこの食感がアクセントとなります。しょうがのほかに長ネギを入れても風味がよくなり減塩でもおいしく食べられます。
- ★卵のかわりに下ゆでした生揚げ(3センチ角×厚さ8ミリ程度)を残りの調味料とともに炒め合わせても良いです。
- ★きくらげがない場合は、しめじやエリンギなど他のきのこで代用できます。



副菜

ポトフ

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
102	3.2	5.6
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
10.5	1.3	0.8

材料(1人分)

人参	20g
じゃがいも	15g
キャベツ	40g
玉ネギ	20g
ウインナー	20g
■調味料A	
コンソメ顆粒	小さじ1/4(0.7g)
塩	0.1g
こしょう	適量
粉パセリ	適量

作り方

- ①人参、じゃがいもは皮をむいた後、乱切りにする
- ②キャベツ、玉ネギはくし切りにし、ウインナーは食べやすい大きさに切る
- ③鍋に①、②、調味料Aを入れ、じゃがいも、人参が軟らかくなるまでコトコト煮る。最後に粉パセリをふる



メモ

★野菜の食物繊維はコレステロールの排出を促したり、血糖値上昇を緩やかにする効果があります。積極的に食べましょう。



副菜

おろし和え

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
23	1.3	0.2
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
4.9	2.3	0.3

材料(1人分)

オクラ	30g
大根(おろし)	60g
減塩しょうゆ	小さじ1弱(4g)

作り方

- ①オクラはゆでて冷ましておき、食べやすい大きさに切る
- ②オクラ、大根おろしを盛りつけ、減塩しょうゆをかける



メモ

- ★おろし和えは、オクラがない時には、しいたけ、しめじなどで代用してもよいでしょう。
- ★ポトフは、ウインナーを肉類や貝類に変更することで塩分を減らせます。ポトフには、トマトジュースを入れてもよいでしょう。塩分が入っているトマトジュースの場合はコンソメの量を半分に。

鮭の南蛮漬け

さけ なんばんづけ



材料(1人分)

鮭	80g
塩	0.2g
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1(3g)
揚げ油	適量
ピーマン	青、赤、黄各10g
油	1g
ポン酢しょうゆ	大さじ1/2強(10g)
酢	小さじ2/3(3g)
砂糖	小さじ1/3(1g)
玉ネギ	30g
鷹の爪	適量

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
201	18.9	9.3
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
9.5	1.0	1.2

作り方.....

- ① 鮭は塩・こしょうをし、片栗粉をまぶして油で揚げる
- ② ピーマン(青・赤・黄)はせん切りにして油少量で炒める
- ③ ポン酢しょうゆ・酢・砂糖・スライスした玉ネギ・輪切りにした鷹の爪を加えた調味液に①②を漬け込む



メモ

★カロリー調整：鮭を揚げずに焼くとエネルギーを減らすことができます。



副菜

みずな 水菜のサラダ

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
19	0.7	0.0
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
4.4	0.8	0.4

材料(1人分)

- 水菜.....20g
- 玉ネギ.....30g
- 人参.....5g
- 調味料 A
 - レモン果汁.....小さじ1/2(3g)
 - しょうゆ.....小さじ1/2(3g)

作り方.....

- ①水菜、玉ネギ、人参はよく水洗いする
- ②水菜は3cmくらい、人参は細めの千切り、玉ネギは繊維にそって薄く切る
- ③切った食材を混ぜ合わせうつわに盛り付け、調味料 A をかける



メモ

★ドレッシング：オリーブオイルと酢それぞれ小さじ1杯、塩ひとつまみに変えるとまた違った味が楽しめます。



副菜

れんこん 金平

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
100	3.2	5.3
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
9.9	1.9	0.6

材料(1人分)

- しらたき.....40g
- れんこん(または水煮れんこん).....30g
- 油揚げ.....10g
- 油.....小さじ1/2(2g)
- 調味料 A
 - 減塩しょうゆ.....小さじ1強(8g)
 - 酒.....小さじ1/2(3g)
 - みりん.....小さじ1/2(3g)
 - 砂糖.....小さじ1/3(1.5g)
 - だし汁.....適量

作り方.....

- ①れんこんはいちょう切り、油揚げは熱湯をかけて油ぬきし、短冊切りにする
 - ②しらたきは下ゆでし、5～6cmに切る
 - ③れんこん、油揚げ、しらたきをよく炒める。調味料 A を入れ、照りが出るまで炒める
- 注)れんこんは菌ごたえを残し、味がしみこむようにする

棒棒鶏



材料(1人分)

鶏むね肉	60g
しょうが	適量
酒	小さじ1(5g)
塩	少々
長ネギ	10g
きゅうり	20g
トマト	25g
ごまドレッシング	大さじ2/3(10g)

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
133	14.6	5.9
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
3.9	0.8	0.6

作り方……

- ① 鶏むね肉は、スライスしたしょうが、酒、塩をふり、長ネギをのせ蒸す(レンジで加熱する)
- ② きゅうりは太めの千切り、トマトは半月切りにする
- ③ 鶏むね肉は食べやすい大きさに切り、きゅうり、トマトをうつわに盛り付け、ごまドレッシングをかける



メモ

★ドレッシングのかわりに酸味、辛味(トウバンジャン)、香味(大葉、ミョウガ)、ごま油を使用するのもおすすめです。



きのこの炒め煮
いたに

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
104	5.6	6.9
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
8.2	3.3	0.6

材料(1人分)

干しいたけ	3g	油	小さじ1/2弱(1.5g)
まいたけ	40g	しょうゆ	
玉ネギ	20g		小さじ2/3(4g)
人参	20g	砂糖	小さじ1/2(1.5g)
油揚げ	15g	だし汁	適量
		さやえんどう	少々

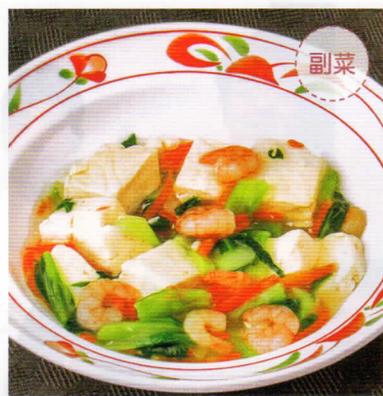
作り方

- ① 干しいたけは水に戻しそぎ切りにし、まいたけはほぐす
- ② 玉ネギ、人参、熱湯をかけて油ぬきした油揚げは短冊切りにする
- ③ 鍋に油を入れ、玉ネギ、干しいたけ、人参、油揚げを炒める
- ④ ③にしょうゆ、砂糖、だし汁、最後にまいたけを入れて煮る
- ⑤ ゆでたさやえんどうをせん切りにしてちらす



メモ

- ★ 香辛料(唐辛子、山椒等)を利用すると、よりおいしく減塩できます。
- ★ ごぼうを入れるとうま味、食感がよくなり、食物繊維もアップします。



えびと豆腐の中華風
とうふちゅうか

熱量(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)
67	6.9	2.3
炭水化物(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
4.6	0.8	1.1

材料(1人分)

豆腐	50g	鶏がらスープの素	
ムキえび	15g		小さじ1/3(1.5g)
人参	5g	塩	少々
チンゲン菜	50g	こしょう	少々
水	大さじ1強(20g)	水溶き片栗粉	適量

作り方

- ① 豆腐は大きめのさいの目に切る。ムキえびは下ゆでする
- ② 人参は短冊切り、チンゲン菜は水洗い後、葉と茎を別々に食べやすい大きさに切り分けておく
- ③ 鍋に水と鶏がらスープの素、豆腐、ムキえび、人参を入れ加熱する
- ④ 人参がやわらかくなったら、チンゲン菜を茎、葉の順に入れ、塩、こしょうで味を整え、加熱し、水溶き片栗粉でとじる



メモ

- ★ 材料のえびを蟹むき身(蟹かまほこでも可)や卵に変更することができます。



北海道大学病院栄養管理部

院長直属の一部門で、スタッフは管理栄養士7名を含む12名。医師、看護師とともに患者の栄養状態を評価し、栄養管理をしている。患者の病態や形態を考慮した食種は約60種類175パターンに及び、給食委託会社「エームサービス株式会社」のスタッフ約125名とともに1日3食計2100食を毎日、入院患者に提供している。調理室から病室までは、保温機能のついたワゴンで運ばれ、温かい食事は温かいまま、冷たい食事は冷たいまま、患者のもとに届けられる。

主治医から多職種が関わる栄養治療が必要と判断された患者には、栄養サポートチーム（NST）が間に入り、医師・歯科医師と管理栄養士・薬剤師・看護師・臨床検査技師など多くの職種が連携して栄養管理を行う。栄養管理部長の武田宏司教授は、NSTの委員長も兼ねる。

栄養管理部は、病院食の提供のほかにも、入院・外来患者を対象とした栄養相談、道内外の栄養士・管理栄養士養成施設校の実習生の受け入れ、医療者や地域市民を対象とした講習会・講演会も実施している。



北大病院の病院食レシピ
 文・写真：北海道大学病院栄養管理部
 調理：エームサービス株式会社
 レイアウト：桜井茜（クライ・アント）
 取材協力：佐藤孝一（地域健康社会研究所）

