

炭水化物エネルギー比を 50%に設定した

糖尿病食

撮影＝近澤幸司

昨年、新病院へ移転開院したばかりの新小山市民病院は、
地域医療支援病院としての役割を担い、急性期医療を提供している。
入院患者の中には複数の疾病を患っている高齢患者も少なくなく、
1つの疾病にとらわれない栄養サポートが求められる。
なかでも、糖尿病や腎症などを抱える患者が多く、そういった患者に提供している
同院の炭水化物エネルギー比50%の糖尿病食を紹介する。

「栄養を通じ、患者さんの早期離床・早期退院をめざしています」と話す佐藤伸彦室長（前列中央）。同栄養部と調理を担当する日清医療食品（株）のスタッフは4年以上、ともに食事づくりを行っている



地方独立行政法人
新小山市民病院

栃木県小山市大字神鳥谷2251番地1
病床数：300床（一般241床、ICU4床、HCU8床、SCU3床、
地域包括ケア44床）
管理栄養士：5人 栄養士：1人
調理担当：日清医療食品株式会社

朝食

糖尿病食のパン食では、還元麦芽糖由来のジャムを使用しています。
炭水化物エネルギー比50%と60%の食事があり、それぞれ食パンの枚数やサラダで比率の調整をしています。

栄養成分

エネルギー	586 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	24.3 g
炭水化物	70.6 g
塩分	2.7 g

【材料と1人分の分量(g)】

- パン
食パン……………60.0
- 低カロリージャム
マービーオレンジマーマレード…1袋(13.0)
- コロコロ野菜スープ(※レシピ参照)
ポークウインナー……………10.0
じゃがいも……………30.0
玉ねぎ……………20.0
ミックスベジタブル……………15.0
こしょう……………0.03
チキンコンソメ……………1.0
塩……………0.3
水……………150.0
- 目玉焼き&ソテー
卵……………1個(49.3)
塩……………0.1
こしょう……………0.01
サラダ油……………1.0
ほうれん草……………20.0
玉ねぎ……………20.0
サラダ油……………1.0
洋風顆粒だし……………0.5
こしょう……………0.03
- 豆腐とブロッコリーのサラダ
充填豆腐……………50.0
ブロッコリー……………30.0
マヨネーズ……………4.0
青じそドレッシング(ノンオイル)……………2.0
- フルーツ
バナナ……………45.0

炭水化物エネルギー比60%



- 食パン2枚
- 低カロリージャム
- コロコロ野菜スープ
- 目玉焼き&ソテー
- フルーツ

エネルギー	596 kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	21.0g
炭水化物	80.7g
塩分	2.9g

《コロコロ野菜スープ》

- ①ポークウインナーは1cm幅にカットする。じゃがいもと玉ねぎは皮をむき、それぞれダイス状にカットする
- ②鍋に水を入れ、①とミックスベジタブルを入れて野菜が軟らかくなるまで煮込む
- ③②にチキンコンソメ、塩、こしょうを加えて味を調える

Pick up
recipe



【材料と1人分の分量(g)】

●ご飯

白米……………43.0
水……………適量

●清汁

絹ごし豆腐……………20.0
小花麴……………1.8
豆苗……………3.0
塩……………0.4
濃口醤油……………1.0
酒……………1.0
だし汁……………150.0

●豚肉のマスタード焼き(※レシピ参照)

豚ロース……………75.0
A | 塩……………0.3
| しょう……………0.01
粒マスタード……………4.0
マヨネーズ……………2.0
キャベツ……………40.0
にんじん……………5.0
塩……………0.1

●かぼちゃの含め煮

かぼちゃ……………70.0
水……………80.0
砂糖……………2.0
濃口醤油……………3.0
みりん……………1.0

●即席漬け

大根……………30.0
大葉……………1.0
塩……………0.2
だし汁……………3.0

《豚肉のマスタード焼き》

- ①豚ロースにAで下味を付け、200℃に設定したスチームコンベクションオーブン(以下、スチコン)で10分間焼く。焼きあがったらカットしておく
- ②粒マスタードとマヨネーズを混ぜ合わせる
- ③キャベツを食べやすい大きさにカット、にんじんを千切りにし、軟らかくなるまでゆでる
- ④①と③を器に盛り、②をかける

Pick up
recipe



炭水化物エネルギー比60%



- ご飯
- 清汁
- 豚肉のマスタード焼き
- かぼちゃの含め煮
- 即席漬け

エネルギー	472 kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	12.7g
炭水化物	68.5g
塩分	2.4g

栄養成分

エネルギー……………454 kcal
たんぱく質……………19.5g
脂質……………15.0g
炭水化物……………57.9g
塩分……………2.5g

昼食

炭水化物エネルギー比50%、1400kcalの糖尿病食においては、ご飯の量を100gに設定。一方で、主菜の豚肉の量を増やしています。粒マスタードとマヨネーズを混ぜたソースをかけることで、全体量を減らした分、脂質で調整します。



【材料と1人分の分量(g)】

●ご飯

白米	43.0
水	適量

●サワラと野菜の蒸し焼き(※レシピ参照)

サワラ(骨なし・冷凍)	80.0
酒	2.0
減塩つゆ	4.0
菜の花	20.0
玉ねぎ	20.0
まいたけ	10.0
塩	0.2
無塩バター	3.0
レモン	11.0

●煮物

大根	50.0
にんじん	20.0
だし汁	30.0
ラカントS	2.0
減塩醤油	4.0
酒	1.0
みりん	1.0

●からし和え

大根	60.0
減塩醤油	3.0
粉からし	0.2

●フルーツ寒天

水	60.0
ラカントS	3.0
寒天	3.0
パレンシアオレンジ	25.0
キウイフルーツ	25.0

《サワラと野菜の蒸し焼き》

- ①サワラに酒をまぶし、スチコンで10分蒸す
- ②菜の花は食べやすい大きさにカットし、硬めにゆでる
- ③玉ねぎの皮をむいて5mm厚にくり切りし、まいたけは石づきを取り、ほぐしておく
- ④熱したフライパンに無塩バターを入れ、②と③を炒めて、塩を加える
- ⑤①に④を載せ、180℃のコンビモードに設定したスチコンで5分蒸し焼きにする
- ⑥⑤を器に盛り、減塩つゆをかけ、くし型にカットしたレモンを添える

Pick up
recipe



炭水化物エネルギー比 60%



- ご飯
- サワラと野菜の蒸し焼き
- 煮物
- からし和え
- フルーツ寒天

エネルギー	417 kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	8.8g
炭水化物	63.9g
塩分	1.3g

夕食

糖尿病食のデザートでは、糖度を抑えるためフルーツ缶ではなく、生のフルーツを使用しています。生のフルーツのほうが食物繊維やビタミン含有量も多いので、血糖値の上昇を穏やかにします。

栄養成分

エネルギー	401 kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	10.6g
炭水化物	53.1g
塩分	1.4g

栄養成分

エネルギー	593 kcal
たんぱく質	25.6 g
脂質	8.3 g
炭水化物	102.8 g
塩分	4.8 g



涼やかなそうめんで 天の川を演出

当院の行事食では、配膳された時の楽しみやわくわく感、そしてふたを開けた時に驚きを感じていただけるよう考えています。七夕の行事食メインのそうめんですが、しそそうめんや抹茶そうめんをプラスし、風味の変化や彩りにも配慮しています。

【材料と1人分の分量(g)】

●七夕そうめん

そうめん	50.0
しそそうめん	5.0
抹茶そうめん	5.0
オクラスライス	10.0
大葉	0.5
みかん缶	10.0
だし汁	150.0
濃口醤油	6.0
みりん	2.0

●鶏肉と夏野菜の揚げだし(※レシピ参照)

皮なし若鶏むね肉	60.0
おろししょうが	0.5
A 濃口醤油	1.0
酒	1.0
片栗粉	4.0
長なす	20.0
かぼちゃ	20.0
パプリカ	10.0
だし汁	20.0
B 濃口醤油	3.0
みりん	2.0
大根	30.0
万能ねぎ	3.0

●きゅうりの酢の物

きゅうり	40.0
たて塩	2.0
にんじん	5.0
乾燥ワカメ	1.0
砂糖	3.0
塩	0.4
酢	6.0
みょうが	3.0

●ようかん

こしあん(赤)	30.0
水	40.0
寒天	0.5
砂糖	2.0
こしあん(白)	20.0
水	18.0
クールゼリーの素	3.5
水	5.0
寒天	0.1
砂糖	1.0
食紅	0.01

Pick up
recipe



《鶏肉と夏野菜の揚げだし》

- ①Aに皮なし若鶏むね肉を●分漬けておく
- ②長なすとパプリカを乱切りにし、かぼちゃを扇形にカットしたら素揚げする
- ③①に片栗粉をまぶし、揚げる
- ④Bを合わせ、大根はおろしておく
- ⑤③を食べやすい大きさにカットし、②と器に盛りつける
- ⑥⑤に大根おろしを添えて④のつゆをかけ、万能ねぎを散らす

●新小山市民病院「糖尿病食」の1週間メニュー

	朝	昼	夕	1日分の栄養成分
7/2 (日)	・ご飯 ・みそ汁 ・魚のみりん醤油焼き ・ソテー ・フルーツ	・ご飯 ・揚げ鶏の梅肉ソース ・じゃがいもみそバター煮 ・香り漬け ・牛乳	・ご飯 ・ふくさ卵 ・わさび和え ・カリフラワー炒め ・フルーツゼリー	エネルギー.....1385 kcal たんぱく質.....71.3g 脂質.....45.0g 炭水化物.....170.2g 塩分.....6.3g
7/3 (月)	・ご飯 ・みそ汁 ・煮付け ・おろし和え ・フルーツ	・ご飯 ・ムニエル ナポリタン添え ・ブロッコリーのサラダ ・ピリ辛漬け ・牛乳	・ご飯 ・ワカメスープ ・八宝菜風 ・揚げ餃子 ・フルーツ	エネルギー.....1436 kcal たんぱく質.....64.8g 脂質.....48.9g 炭水化物.....179.0g 塩分.....6.4g
7/4 (火)	・食パン ・コロコロ野菜スープ ・目玉焼き&ソテー ・豆腐とブロッコリーのサラダ ・フルーツ ・牛乳	・ご飯 ・清汁 ・豚肉のマスタード焼き ・かぼちゃの含め煮 ・即席漬け	・ご飯 ・サワラと野菜の蒸し焼き ・煮物 ・からし和え ・フルーツ寒天	エネルギー.....1442 kcal たんぱく質.....65.8g 脂質.....49.9g 炭水化物.....181.9g 塩分.....6.6g
7/5 (水)	・ご飯 ・みそ汁 ・絹さやの卵とじ ・ボン酢和え ・焼きのり	・ご飯 ・豚肉のカレー炒め ・マリネサラダ ・フルーツ盛り合わせ ・牛乳	・ご飯 ・コーンスープ ・カレーのねぎ塩焼き ・ドレッシング和え ・フルーツ	エネルギー.....1378 kcal たんぱく質.....66.0g 脂質.....47.9g 炭水化物.....167.7g 塩分.....6.5g
7/6 (木)	・ご飯 ・みそ汁 ・魚の水煮盛り合わせ ・ソテー	・盛りそば ・飛龍頭 ・酢みそ和え ・フルーツ	・ご飯 ・アジのみりん醤油焼き ・麻婆春雨 ・トマトサラダ ・フルーツ ・牛乳	エネルギー.....1406 kcal たんぱく質.....67.8g 脂質.....43.6g 炭水化物.....182.3g 塩分.....6.1g
7/7 (金)	・ご飯 ・みそ汁 ・ツナとキャベツの炒め物 ・春菊のお浸し	・ゆかりご飯 ・西京焼き ・煮付け ・菜の花のからし和え ・フルーツ	・ご飯 ・豚肉の七味焼き ・こんにゃくの田楽 ・フルーツ ・牛乳	エネルギー.....1348 kcal たんぱく質.....63.7g 脂質.....48.1g 炭水化物.....160.1g 塩分.....6.1g
7/8 (土)	・食パン ・オムレツ ・ポイルサラダ ・チーズ ・フルーツ	・ご飯 ・のっぺい汁 ・サバの香味焼き ・さつまいもの田舎煮 ・フルーツ	・ご飯 ・バーベキュー風チキン ・生野菜サラダ ・かぶの風味和え	エネルギー.....1448 kcal たんぱく質.....61.9g 脂質.....51.0g 炭水化物.....176.9g 塩分.....6.2g

患者さんの抱く病院食イメージを 払拭するワンポイント

当院では「糖尿
病の食

事療法のための
食品交換表 第
7版」内での値に
準じ、炭水化物
エネルギー比を
50%（50%食）ま
たは、60%（60
食）に設定した
治療食を提供し
ています。50%食
では60%食に比べ
炭水化物量が少
ない分、たんぱ
く質や脂質で不
足エネルギーを
補いますが、実際
の献立では使用
する食材の種類や量、調理法など
を変化させています。

当院における主な糖尿病食は、
50%食と60%食です。使い分けと
して、糖尿病や肥満の管理が優先
される場合には50%食、高コレステ
ロール血症が主な病態である場合に
は60%食を選択します。また、別
の疾患で入院したものの、糖尿病
を患っている場合や肝硬変、ステロ
イド薬使用による高血糖状態が見
られる場合、術前の血糖コントロー
ルが必要な場合にも糖尿病食を提

供することがあります。

患者さんは病院の食事に対して
「味が薄い」「おいしくない」といった
イメージを抱きがちです。そのため、
こういったイメージを払拭しないこ
とには、いくら栄養価に気を配り、
バランスのよい食事を提供しても、
食べてもらうことは困難です。治
療効果の向上を図るためには栄養
状態の維持・改善が不可欠ですか
ら、当院では患者さんに一口でも多
く食べてもらえるための工夫の1つ
として、毎日「天然のだし」をとり、
さまざまな料理に使用しています。
なかでも患者さんからの要望が多い
汁物は、だしのうまみを効かせる
ことによりおいしく減塩できるた
め、1日2回の提供が可能となり
ました。食材に関しても季節のも
のを中心に使用することに加え、み
ようがや大葉などの香味野菜やレモ
ンなどで香り付けするなどし、食
欲増進につながる工夫が欠かせませ
ん。

栄養管理室 室長／佐藤 伸彦



栄養教育の
一環としての
人間ドック食

予約制の日帰り人間ドックを実施している同院では、受診者の昼食に毎年テーマを変えたオリジナルの人間ドック食を提供している。

近年、人間ドックの食事では有名レストランのランチなど、豪華な食事を提供する病院も増えてきているなか、同院では栄養教育の一環として食事を位置づけている。受診者は40代が多く、これまで食事指導を受けたことのない方がほとんどだという。そのため、生活習慣の改善を図る一次予防を意識している。

今年の同院での人間ドック食のテーマは「減塩食」。「日本人の食事摂取基準2015年版」では、1日の塩分摂取量は女性7g/日、男性8g/日未満が推奨されている。そこで1食2・6gの塩分で調理し、汁物や煮物を必ずつけている。塩分含有量が多い汁物と煮物を好む人が多く、塩分の過剰摂取を招く要因となり得るからだ。特に煮物は「野菜だからたくさん食べてもいい」と思っている方が少なくない。人間ドックの受診者へ、「このくらいの量を食べるのであれば、味付けはこれだけ薄くする必要があるですよ」と知ってもらい、自宅での食事につなげてもらうことで、生活習慣病予防の啓発を行なっている。

Check Point ①

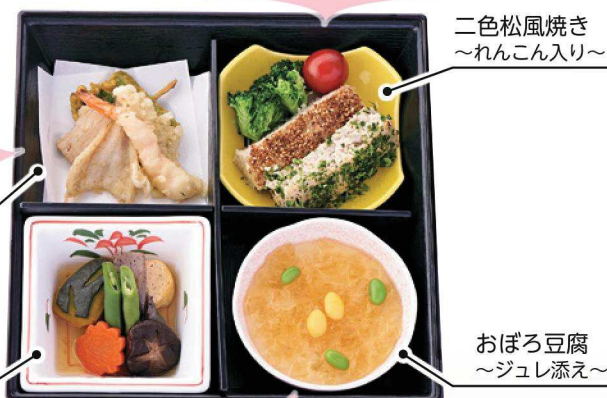
野菜は大きめにカット！
咀嚼する回数を増やし、
満腹中枢の刺激を促進します♪



おいしく
減塩
人間ドック食

Check Point ②

鶏肉の皮は取り除き、
高たんぱく
低カロリーな仕上がり



Check Point ③

木の芽、桜の塩漬け、
カレーパウダーなどを使用し、
天つゆなしでもおいしい

天ぷら～季節の野菜とともに～

栄養成分

エネルギー	765 kcal
たんぱく質	44.3 g
脂質	19.7 g
炭水化物	102.0 g
塩分	2.6 g

厨房で手づくりしている
おぼろ豆腐。
胃にやさしい1品♪

Check Point ④