



## お膳レシピのご紹介

「ハーブカフェへようこそ～」から「おかポテサラダ」



### 材料(4人分)

■ じゃが芋	大1個	■ 低カロリーマヨネーズ	大さじ4
■ おから	80g	■ 塩	小さじ1/6
■ ゆで卵	1個	■ こしょう	少々
■ きゅうり	1/2本		



### 作り方

- おからは容器に入れ、ラップをふわっとかけて600Wのレンジで2分程度加熱する。
- じゃがいもは皮をむいて適度な大きさに切り、やわらかく茹でて水気をきる(レンジでもよい)。熱いうちにポールに入れてつぶしておく。ゆで卵は粗くきざむ。
- きゅうりはうす切りにしてさっと茹でて水気をきる。
- ①、②をよく混ぜてから、マヨネーズ・塩こしょうを加え、きゅうりを合わせて混ぜる。

おからが入っているとは気づかないかも！じゃがいもなしで、すべておからで作ることもできます。低カロリーマヨネーズを使用するとヘルシーなポテサラ風になります。



### MENU

『ハーブカフェへようこそ～』膳 (6月実施)

- バジルパスタ
- 鶏肉の塩レモン焼き
- おかポテサラダ
- 初夏のフルーツゼリー
- ジョア

【おかポテサラダ(1人分)】

エネルギー / 109kcal、たんぱく質 / 3.6g、脂質 / 7.1g、炭水化物 / 7.3g、食物繊維 / 2.8g、食塩 / 0.7g

## 診察のご案内

### 診療日

月曜日から金曜日

(土・日曜日、祝日は休診となります)

初診・再診とも完全予約制です(緊急時を除く)

### 診療受付時間

午前 8:30 ~ 11:30

午後 1:30 ~ 4:30

(月曜日は午後2:00~4:30)

\*初診は午前8:30~10:30

## 専門外来 「こども・思春期外来」

完全  
予約制

中学生までの子さんを対象にしています。初診は毎週金曜日午前及び隔週水曜日午前に実施しております。

事前の申し込みが必要となります。  
地域連携科までお問合せください。

【お問合せ先】  
地域連携科 / 0235-64-8100(代表)



## 山形県立こころの医療センター

〒997-8510 山形県鶴岡市北茅原町13番1号

TEL : 0235-64-8100 (代表)  
FAX : 0235-24-1283

診療案内、医師予定表、採用情報は  
ホームページでいつでもご覧いただけます!



リクルートサイトにてブログ日々更新中!  
フェイスブック、ツイッターでも情報を配信中です!



山形県立こころの医療センター  検索



follow me!

山形県立こころの医療センター

# COCORO だより

10

令和3年12月号



特集

## 食べることの楽しさ 大切さを伝えるために

<http://cocorohosp-yamagata.jp/>

## 特集

# 食べることの楽しさ 大切さを伝えるために

To convey important things

管理栄養士の仕事は大きく分けると3つあります。

## 患者さんの栄養に関する仕事

出勤するとまず、担当する患者さんのカルテを開き、食事量を確認し、熱が出ていないか、血圧や検査値のデータなどをチェックします。食べた量が少ない時は、その原因を探り、主治医や看護師、場合によっては薬剤師や作業療法士や公認心理師と対応策を検討します。どうしても口から食べること

管理栄養士とは  
どんな存在ですか？



### おかげで毎日仕事が楽しい

専門的な知識と技術を持つ方々なので、私は安心して、また自信を持って業務に専念できます。素朴な疑問にも理解しやすく説明してくれるのですが、業務に反映できます。

また、料理のレパートリーもたくさんあり、家庭に持ち帰り実践する調理師も多いようです。おかげで、毎日、楽しく仕事ができています。

主任調理技能員  
富樫 宏美



### 大変な仕事だと思う

いつも病棟に行って、患者さんの症状や体調を気にかけています。看護師さんと一緒に相談しながら栄養管理をし、その一方で給食管理をするのは大変な仕事だと思います。

主任調理技能員  
三浦 智

仕事のやりがいや  
心がけてることは？



調理技能員  
小関 ひろみ

### 大切なことは 「食べる人の気持ちになる」

私がいつも大切なことは食べる人の気持ちになって食事を作ることです。長い入院生活やコロナ禍で、ストレスや不安を抱える患者さんが、安心して楽しく食事ができるよう努めています。

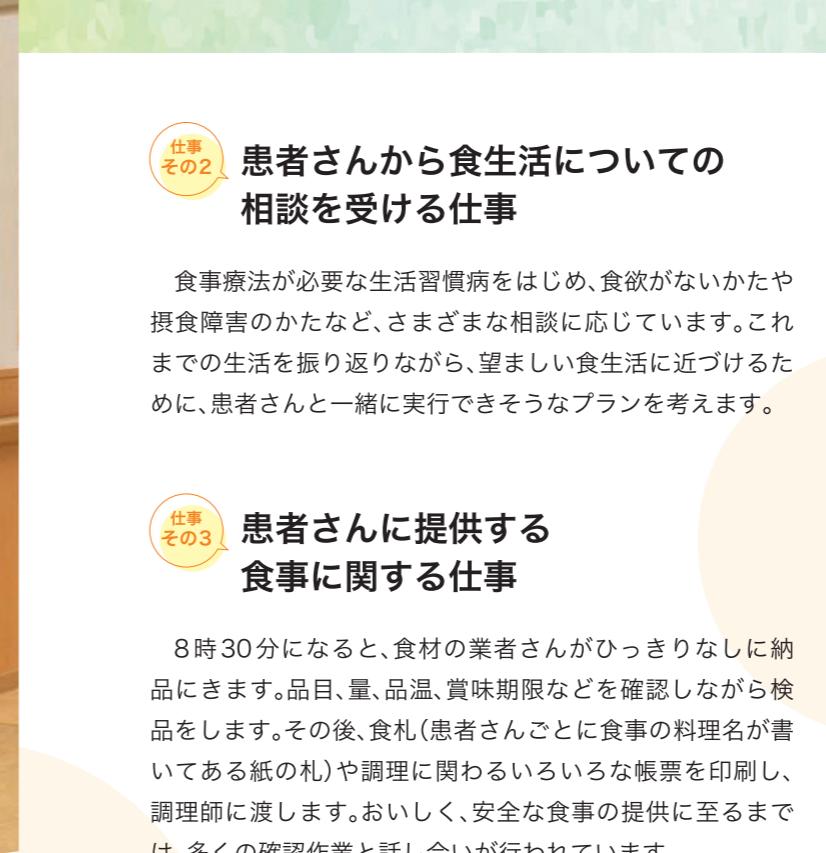
使用的する調理器具や食器は全て熱処理をし、食事を運ぶ配膳車もその都度ア

ルコール消毒をして衛生管理を徹底しています。

そして、直接食事をお届けすることはできませんが、一皿一皿こころを込めて調理し、盛り付けることを心がけています。

これからも、患者さんに喜んでいただける食事が届けられるように努力していきます。

It's good!!



## 患者さんから食生活についての 相談を受ける仕事

食事療法が必要な生活習慣病をはじめ、食欲がないかたや摂食障害のかたなど、さまざまな相談に応じています。これまでの生活を振り返りながら、望ましい食生活に近づけるために、患者さんと一緒に実行できそうなプランを考えます。

## 患者さんに提供する 食事に関する仕事

8時30分になると、食材の業者さんがひっきりなしに納品にきます。品目、量、品温、賞味期限などを確認しながら検品をします。その後、食札(患者さんごとに食事の料理名が書いてある紙の札)や調理に関わるいろいろな帳票を印刷し、調理師に渡します。おいしく、安全な食事の提供に至るまでは、多くの確認作業と話し合いが行われています。

今年は、基本となる献立を見直すプロジェクトを行っています。それ以外にも、行事食や「月のお膳※」を提供しながら、食べるかたが少しでもワクワクする食事を提供できるように努めています。対象となる患者さんの年代は10歳未満から90歳以上と幅広く、また、時代と共に食べたい料理が変化



していくなかで、調理師とともに、ご希望に応えたいといつも考えています。それぞれの専門性を発揮しながら、患者さんに喜んでいただけ るような業務が実践できる魅力ある仕事だと感じています。

### ※「月のお膳」とは



当院の食事をさらに楽しんでいただけるよう、毎月1回「月のお膳」を提供しています。これまで、日本各地や世界各國を旅した気分になるようなテーマ、カフェや居酒屋に行った気分になれるような

テーマを考えてきました。担当する調理師と管理栄養士がイメージしたテーマや料理を「栄養価」や「予算」、「作業の流れ」を考えて献立を仕上げます。必要であれば試作をしながら、担当者同士で検討を重ねます。実際は食べたことのない料理も、工夫を凝らし、患者さんの口に合うよう調理しています。当日は多くの患者さんに「どれもおいしかった」「初めて食べた」などのお声をいただき、調理師も、管理栄養士も「頑張ってよかった」とうれしい気持ちになります。

●「月のお膳」は当院のブログにも載っています。→

