

# 患者さんを食の面からサポートしたい

## 管理栄養士として

私は、自治医科大学附属病院臨床栄養部で管理栄養士として働いて5年目になります。

今回、当コラムに掲載していただけるというお話をいただきましたので、皆様に管理栄養士の仕事についてご紹介したいと思います。

管理栄養士は、入院患者の皆様へ召しあがっていただく給食を安全に提供できるように管理したり、栄養指導、NST（栄養サポートチーム）などを行っています。

当院では各病棟に担当の管理栄養士が決まっており、各担当病棟の患者様の栄養管理を実施しています。私は現在神経内科病棟と整形外科病棟を担当させていただいています。神経内科病棟は今年の5月から担当になったばかりで勉強の毎日です。疾患の影響により、食事をとることが難しい方もいらっしゃる、食事摂取状況を確認しながら患者様にとって食べやすい食事を提案できるようにしています。また、実際に患者様が食事を召し上がっている様子を見させていただいで、食事が進まない原因は何か、食事の硬さがあっているか、飲みこみにくさはないかを医師や看護師と相談し、栄養支援を行っ

ています。患者の皆様は様々ですが、長年の食生活が病気の原因となっている方もおり、肥満や高血圧の予防などが重要だと改めて感じています。今までのライフスタイルを変えたいへん難しいですが、栄養指導などを通して、少しでも健康的な生活を送ることができるとお手伝いできればと思っています。

## 高血圧予防のために

生活習慣病の一つに高血圧があります。栄養指導をさせていただく患者様も高血圧の方は多いです。日本人は食塩摂取量が多く、1日10g以上摂取しているといわれています（平成24年国民健康・栄養調査では男性11・3g、女性9・6g）。高血圧が続くと脳卒中や心筋梗塞、腎臓病などの病気になる可能性があります。厚生労働省では国民の健康を維持・増進させるためにエネルギーや各栄養素の摂取量の基準を制定した食事摂取基準というものを策定しており、2010年版の食事摂取基準では食塩の1日の目標量が男性9g未満、女性7・5g未満とされていました。来年の「食事摂取基準2015年版」では目標量が男性8g未満、女性7g未満となります。減塩の重要性が

さらに増したといえます。ちなみに日本高血圧学会では、高血圧の方に對しては食塩1日6g未満を推奨しています。

## おいしく減塩！

減塩といっても、おいしくなければ続けられません。食事療法は続けることに意味があります。そこで、みなさんに減塩でも美味しく食べていただける、簡単なトマトソースレシピをご紹介します。このトマトソースは臨床栄養部おすすめのレシピです。食塩1gで、トマトの酸味を活かした、魚料理やパスタなどどんなお料理にも合うソースなのでお試しください。（腎疾患などでもカリウム制限を必要とされる場合はご注意ください）



**タラのムニエル トマトソースかけ**  
魚に小麦粉と香辛料をふって焼き、トマトソースをかけてお好みで野菜を添えます。



**トマトソースパスタ**  
茹でたパスタをオリーブオイルとあえた後にトマトソースをかけます。

### ●トマトソース●(1人分) 食塩1g

#### 【材料】

- トマト(湯むき・角切り)・・・50g
- たまねぎ(みじん切り)・・・30g
- ☆トマトケチャップ・・・大さじ1 (15g)
- ☆トマトジュース(無塩)・・・30g
- ☆塩・・・ミニスプーン1/2弱(0.5g)
- ☆こしょう・・・少々

#### 【作り方】

1. 鍋にトマト、たまねぎを入れて、材料がひたひたになる程度の水(分量外)を加え、たまねぎに火がとおるまで煮ます。火がおったら水分を飛ばします。
  2. ☆を加え、ひと煮立ちさせます。
- ※ミニスプーン…少量計量するのに便利な1ccスプーンです。

今回、トマトソースのアレンジレシピとして魚のムニエルとパスタをご紹介します。ムニエルの魚は塩がふっていないものを利用してください。

自治医科大学附属病院  
臨床栄養部  
管理栄養士 三浦詩乃