

みんなで創る栄養の未来、読者参加型実践マガジン

ヘルスケア・レストラン

2025
10
OCT.

巻頭連載

病院・高齢者施設を訪問「食事拝見」

〔減塩食〕

社会福祉法人 京都社会事業財団 西陣病院

連載

先生と教え子の同窓会

川村千波氏 × 川崎有紗氏

聖徳大学人間栄養学部
人間栄養学科
准教授

独立行政法人
国立病院機構
下総精神医療センター

特集
“食べる”を
ささえる
現場力
〜嚥下シヨートの
栄養シヨートの
実践と多職種連携〜



食事拝見

病院・高齢者施設を訪問

File 05

減塩食

理性と感性の調和した病院食
社会福祉法人 京都社会事業財団
西陣病院



西陣病院では、給食会社との連携で“栄養管理”と“美味しさ”が両立した食事を提供しています。また、退院後も前向きに治療に励んでもらおうと、栄養指導にも力を注いでいます。



社会福祉法人
京都社会事業財団西陣病院
京都市上京区五辻通六軒町西入溝前町1035番地
病床数：300床
栄養科：管理栄養士7人
委託給食：33人

©suorun - stock.adobe.com

減塩食

給食会社とタッグで
納得できる美味しさを実現

京都市にある西陣病院は、急性期・慢性期・地域包括ケア病棟を備え、一般診療と透析診療を中心に地域に根ざした医療を実践するケアミックス病院（300床）です。同病院の給食部門が目指しているのは、理性と感性の調和した病院食。栄養管理をしっかりと行いながらも、患者に「美味しい」と思ってもらえる食事を追求しており、特に減塩食には力を入れていきます。単に塩分を減らすだけでは食欲も楽しみも失われてしまうので、出汁や食材の工夫に力を入れています。

約2年前に委託する給食会社が変わった際、出汁の風味が変わり納得のいく味が出せなくなったことがあり、粘り強く調整を重ね、



削り節メーカーをも巻き込んで味を見直し、今の「納得できる美味しさ」を取り戻しました。柚子皮細かく刻んで風味を良くしたり、海苔・ゴマ・ナッツ類で食感や香ばしさを加えたりと、工夫が随所に盛り込まれています。こうした取り組みの積み重ねにより、患者さんからの評価も高まりつつあります。

また、行事食や特別メニューも毎月実施。旬の食材を取り入れた華やかな料理は、患者さんの心を和ませるだけでなく、食事を「楽しむ時間」として支えています。

さらに、西陣病院では給食を単なる「食事提供」にとどめず、糖尿病、慢性腎臓病（CKD）、循環器疾患などをもつ患者さんの病院食は、教育媒体としての役割も大きいと認識しています。近年では透析予防指導にも力を注ぎ、CKD患者さんに向けた冊子「慢性腎臓病のための手引き」を作成するなど、退院後の生活を見据えた指導を行い、病院で学んだ美味しい減塩食を家に帰ってから続けられることを目標にしています。CKD外来には管理栄養士が必ず同席し、医師や看護師と連携しながら透析予防のための食事・生活支援を行っています。その結果、患者

さんが食養生に前向きに取り組む、表情が明るくなる瞬間こそが、スタッフにとって大きなやりがいとなっています。

一方で、人手不足という課題にも直面しています。朝食に冷凍弁当の導入を検討するなど効率化を図りつつも、個別対応の柔軟さは失わないよう模索を続けています。病棟での栄養指導が重視される中、給食管理という病院栄養の基盤を守り、専門職としての責任を果たす姿勢が、給食部門の強みを支えています。



行事食には管理栄養士手作りのカードを添える



委託給食(株)塩梅の皆さん



朝食 Breakfast

やさしい味付けが朝食にぴったり。
野菜の甘味を
味わうことのできるメニュー。

朝食の 栄養成分

エネルギー …… 508kcal
たんぱく質 …… 15.3g
脂質 …… 14.7g
炭水化物 …… 80.4g
食塩相当量 …… 0.8g

〈材料と1人分の分量(g)〉

●無塩パン …… 80g	●スープ煮	●フルーツ
イチゴジャム …… 15g	キャベツ …… 50g	オレンジ …… 100g
ハネソフト …… 15g	玉ねぎ …… 30g	●牛乳 …… 200ml
	ベーコン …… 10g	
	人参 …… 5g	
	コンソメ …… 0.5g	
	塩 …… 0.2g	
	粉末パセリ少々	

スープ煮

- ①キャベツは1cm幅、玉ねぎは1cm幅、人参は薄く短冊切り、ベーコンは0.5cm幅に切る。
- ②ホテルパンに1の材料と塩・コンソメ・水を入れてふたをして、スチームコンベクションコンビモード160度で30分加熱する。
- ③加熱完了後、器に盛りパセリを散らす。



昼食 Lunch

アーモンドを衣に加えることで香ばしさと
食感がアクセントになるだけでなく、
見た目も華やかになり、しっかり食べ応えの
あるメイン料理になります。

昼食の 栄養成分

エネルギー …… 522kcal
たんぱく質 …… 19.5g
脂質 …… 15.6g
炭水化物 …… 79.7g
食塩相当量 …… 1.5g

〈材料と1人分の分量(g)〉

●ごはん …… 150g	●なま酢	●南瓜甘煮
●アーモンド揚げ	大根 …… 60g	南瓜 …… 60g
もも肉皮なし …… 60g	人参 …… 3g	砂糖 …… 3g
卵白 …… 5g	ゆず …… 1g	濃口醤油 …… 4g
小麦粉 …… 5g	砂糖 …… 2g	
アーモンドスライス	淡口醤油 …… 3g	
…………… 5g	酢 …… 5g	
塩 …… 0.3g		
油 …… 9g		
トマト …… 20g		
サラダ菜 …… 10g		

アーモンド揚げ

- ①鶏肉は一口大に切って、小麦粉(分量外)をまぶしておく。
- ②卵白に塩を加え、角がたつまでしっかり泡立てる。
- ③水で溶いた小麦粉と②を軽く混ぜる。
- ④鶏肉に③とアーモンドスライスをからめて180℃の油で揚げる。
- ⑤器にサラダ菜を敷いて、鶏肉、トマトを盛り付ける。



夕食 Dinner

アルミホイルで包むレモン蒸しは
野菜やきのこの旨味と柑橘類の酸味や
風味が合わさることにより、
薄味でもおいしく魚を
召し上がっていただけます。

夕食の 栄養成分

エネルギー …… 572kcal
たんぱく質 …… 26.9g
脂質 …… 17.4g
炭水化物 …… 80.6g
食塩相当量 …… 2.1g

〈材料と1人分の分量(g)〉

●ごはん …… 150g	玉ねぎ …… 15g	さつまいも …… 30g
●かやくごはん	人参 …… 10g	ししとう …… 3g
ささがきごぼう …… 15g	しめじ …… 15g	てんぷら粉 …… 3.5g
人参 …… 5g	みつば …… 2g	塩 …… 0.3g
油揚げ …… 10g	レモン …… 10g	油 …… 7g
グリーンピース …… 3g	——調味料——	●絹ごまあえ
淡口醤油 …… 5g	濃口醤油 …… 4g	三度豆 …… 50g
酒 …… 5g	みりん …… 1g	人参 …… 5g
みりん …… 1g	ゆず汁 …… 0.2g	練ゴマ白 …… 5g
だし	だし汁	淡口醤油 …… 2g
●レモン蒸し	●精進揚げ	砂糖 …… 2g
鮭 …… 70g	しいたけ …… 10g	

レモン蒸し

- ①鮭に酒(分量外)をふっておく。
- ②玉ねぎは3mm幅、三つ葉は1cm幅に切る。人参は千切り、レモンはスライスにする。しめじは軽くほぐしておく。
- ③アルミホイルに玉ねぎ、鮭、人参、しめじ、三つ葉、レモンの順にのせて包み、ホテルパンに並べる。
- ④スチームコンベクションでスチームモード100℃に設定し、15分加熱する。
- ⑤調味料を合わせてつけだれを作り、別添する。