



アンケートを活かした野菜レシピの提案

情報発信で意識向上！ 中村病院の取組み

中村病院の「野菜大好き！大作戦」

中村病院では、平成28年度に「野菜大好き！大作戦」の一環として、「野菜強化月間」を設け、月1回発行している「栄養科新聞」で野菜に関する情報提供を行うなどの取組みを行いました。また、入院患者さんと職員を対象に野菜に関するアンケート調査も実施しました。



職員食堂等で掲示、配布している「栄養科新聞」

また、酸辣湯を食べた職員と入院患者さんを対象に酸辣湯と野菜摂取に関するアンケート調査も実施しました。

アンケート結果から分かったこと

アンケート結果からは、酸辣湯がトマトの苦手意識改善につながったこと、野菜摂取量増加のきっかけとなったこと、簡単な野菜摂取方法（冷凍野菜を活用したメニュー等）の提案が必要であることが分かったそうです。また、6割の方が「酸辣湯を作りたい」と回答していたようで、メニューを考案した佐藤さんは、「頑張って考えたレシピだったので、とても嬉しかったです。このメニューを野菜摂取のきっかけにしてもらえれば」と笑顔で話してくれました。



栄養科の佐藤さん（左）と里見さん（右）

アンケートを反映したメニュー作り

アンケートは、好きな野菜も嫌いな野菜もどちらも1位が「トマト」という意外な結果に。そこで、入院患者さん、職員に改めて野菜摂取の重要性について意識してもらおうと、トマトを使った新メニュー「酸辣湯（サンラータン）」を考案し、職員食堂と入院患者さんの病院食で提供することに。

このメニューを考案した管理栄養士の佐藤さんに酸辣湯にした理由を伺ったところ、「酸辣湯の酸味や辛味でトマトの青臭さが消えて、苦手な方でも食べやすくなるから」とのこと。



職員食堂では、大鍋で酸辣湯を提供。甘酸っぱい食欲をそそる香りが食堂中に広がっていました。

管理栄養士としての思い

今回のメニューを考案するに当たり、「管理栄養士である自分の“簡単”は、一般の人の“簡単”ではないということを再認識しました」と語る佐藤さん。今後も作る人の立場になって、簡単に調理できるメニュー作りを心がけていくそうです。「患者さんとのコミュニケーションを大事にして、その気持ちに寄り添える管理栄養士でありたいです。」と仕事の目標を語ってくださいました。

今後も野菜摂取に関するアンケート調査を行い、その結果をメニュー作りに反映させていくそうです。

野菜 レシピ

酸辣湯 (サンラータン)



トマトをたくさん入れた酸辣湯です！



栄養価 (1人分)

エネルギー	45 kcal
たんぱく質	2.1 g
脂質	1.5 g
炭水化物	5.0 g
食塩相当量	1.4 g

材料 (1人前)

トマト	40 g	卵	10 g
レタス	10 g	片栗粉	2 g
干し椎茸	0.5 g	酢	4 g
水	150 g	ごま油	0.5 g
ラー油	適量		

A: 鶏がらだし	1 g
しょうゆ	4 g
酒	2 g
塩	0.3 g
白こしょう	少々

作り方

戻した干し椎茸をスライスし、湯むきしたトマト・レタスはざく切りにする。
お湯を沸かし、 の材料を煮込む。
Aを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
溶いた卵を流し入れ、仕上げに酢、ごま油を加える。

おすすめポイント



- ・お好みでラー油を入れても美味しく召し上がれます
- ・具材として一般的なのは、細切りにした豚肉、しいたけ、きくらげ、ねぎ等ですが、今回はトマトをたくさん入れた酸辣湯にしました。
- ・お酢に含まれているアミノ酸には体に脂肪をつきにくくする働きがあるため、**脂肪燃焼の効果**が期待されます。