2026年10月10日発行（毎月1回10日発行）第81巻第10号（通巻1637号）1946年7月29日第3種郵便物認可 ISSN 0385-8588 Gekkan hoken shinryō

月刊 保険診療

Journal of Health Insurance & Medical Practice

10
2026.Oct.
Vol.81 No.10
Ser.No.1637

特集／“食”と“医療”

～管理栄養士の全仕事～



医学通信社

武蔵野徳洲会病院

プレミアム食

1食分 284円

食欲を取り戻すごちそう薬膳



このメニューは，日本栄養治療学会が主催する「第3回患者さんのための見た目にも美味しい病院食コンテスト」（2026年）でグランプリを受賞しました。食欲不振の患者さんにも「食べたい」と思わせる工夫が必要だと考え，**見た目・香り・食感を重視した「食欲増進のための薬膳」**を考案しました。

メニューは，薬膳の基本的な考え方である**“五味調和”**に基づいて選定しています。喫食率を上げるため，メインには油淋鶏を採用。いつもの唐揚げに香辛料の効いたタレをからめ，薬味を載せてワンランク上の味わいにアレンジすることを思いつきました。特殊な調理技術が必要ないので，現行の厨房体制で無理なく作れるという点もポイントです。

また，「**食器も料理の一部**」だと考え，軽くて丈夫な「メラミン」という素材の食器を使用しています。病院向けの食器メーカーで普通に購入できるものですが，特にこだわっているのは色味です。一般的に青色は食欲を減退させるとされていますが，濃い青であれば，食材の色味を引き立たせてくれるメリットのほうが勝り，食欲増進にひと役買っています。

おしながき	栄養成分	
・しらすと生姜の混ぜごはん	エネルギー	736kcal
・中華スープ	たんぱく質	28.1g
・油淋鶏	脂質	26.0g
・たまごとトマトの炒め物	炭水化物	101.4g
・茄子の中華和え	食塩相当量	2.1g
・台湾カステラ		

【五味調和とは】
酸味・苦味・甘味・辛味・鹹味（塩辛い味）の5つをバランスよく組み合わせて，体全体の調子を整えること。中医学の「味と体は密接な関係にある」という考え方が元になっている。

【薬膳とは】
中医学（中国の伝統医学）の「薬食同源」の思想に基づき，季節やその人の体質に合わせて食材や生薬を組み合わせた食事のこと。

鳥取大学医学部附属病院

常食

減塩ラーメン定食



病院食は一汁三菜の構成になりがちなため，「たまには麺類や丼物も食べたい」という声がよく挙がります。そこで2025年6月から月に1度，減塩ラーメン定食を提供しています。

塩分量を一般的な外食ラーメンの約4割の2.9gに抑えているのが大きな特徴です。塩分量を抑えるためには，だしなどの旨味成分や酸味，香辛料の香りを活用することが大事です。この定食では，塩の代わりに**うま味成分が豊富なしょうゆ**を使用しためんつゆを考案し，副菜には**酢を使ったきのこのマリネ**を添えました。また，チャーシューは，しょうゆダレで煮込まず，シンプルに茹でた豚ロース肉を使っています。

配膳中に麺がのびないよう，スープと麺を別々に入れ，食べる直前に麺をスープに入れるようにするなど，「**おいしく食べてもらうための工夫**」も凝らしています。

病院食は，必要な栄養を提供するだけでなく，「**家に帰ってからも続けられる食生活**」**を提案**することが大事です。ラーメンも「こうすれば食べられる」と実例を見せることで，退院後も無理なく健康的な生活を続けてもらいたいと思っています。

おしながき	栄養成分	
・減塩ラーメン（麺と具）	エネルギー	616kcal
・めんつゆ	たんぱく質	25g
・餃子	脂質	15g
・きのこのマリネ	炭水化物	93g
・アセロラゼリー	食塩相当量	4g

【患者からのリクエストで実現したメニュー（選択食）】
・ひつまぶし風どんぶり
・ハンバーガー
・紅ずわいがにのピラフ