

# ヘルスケア・レストラン

医療・保健・福祉・介護の栄養と食事サービスを考える

2010  
9  
September



当院では、身体の代謝をよくして  
脳を活性化させ、認知機能の低下を遅らせる  
効果があると言われているビタミン、ミネラル、  
イソフラボン、乳酸菌、ケルケミンなどを  
強化した健康食をお出ししています。  
カレーポトフに使用したカレー粉には、  
ケルケミンが含まれています。

9  
September  
身体の代謝をよくし、  
脳を活性化させる  
**健脳食**



Best Menu

常食

- ロールパン (イチゴジャム)
- ホトフ
- コーンサラダ
- りんご ● ヨーグルト

エネルギー 419kcal  
たんぱく質 14.2g  
脂質 8.1g  
炭水化物 74.1g  
塩分 2.2g

カレーポトフ

- ① AとBをブロッコリーを食べやすい大きさにカットする
- ② 鍋にブロッコリー以外の①と水(分量外)、コンソメ、パイオンを入れ、やわらかくなるまで煮る
- ③ Bで②の味を調える
- ④ 器に③と別枠で煮ていたブロッコリーを入れる



材料と1人分の分量(g)

● 胚芽ロール	60.0	● コーンサラダ	20.0
胚芽ロール	60.0	コーン(缶)	20.0
イチゴジャム	15.0	レタス	30.0
● カレーポトフ		きゅうり	10.0
(※レシピ参照)		ノンオイルドレッシング	8.0
ベーコン	5.0	● 果物	
じゃがいも	30.0	りんご	60.0
玉ねぎ	30.0	ヨーグルト(加糖)	適量
にんじん	20.0	● ヨーグルト	
ブロッコリー	20.0	ヨーグルト	100.0
コンソメ	0.3	豆乳	200.0
パイオン	0.3	豆乳	200.0
カレー粉	0.5	栄養成分	
塩	0.2	エネルギー	486kcal
こしょう	0.02	たんぱく質	22.1g
		脂質	8.1g
		炭水化物	76.3g
		塩分	2.1g

エビしんじょ 俵揚げ  
吹き寄せ風

- ① 桜エビとタラのすり身にだしコンブを入れ、なめらかになるまでフードプロセッサーにかける
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、Aと混ぜる
- ③ ①と②をざっくりと混ぜ合わせ、塩と薄口しょうゆで味を付ける
- ④ 食パンを棒状に切り、ラップの上にすき間なく並べ、③をのせて俵型に巻く
- ⑤ 160℃の油で、中に火が通るようゆっくり揚げる
- ⑥ しし唐は蒸揚げる。さつまいもは薄くスライスして蒸揚げし、クリームチーズを挟む
- ⑦ 大和いもは5mmの厚さにスライスし、軽く塩(分量外)を振り、170℃のスチームコンベクションオーブンで2〜3分焼き、練りウニを塗る
- ⑧ ⑤、⑥、⑦を器に盛り、のりを巻いて揚げたそばを添える

材料と1人分の分量(g)

● 俵り寿司	70.0
精白米	12.0
酢	4.0
砂糖	0.7
塩	20.0
マグロ	20.0
サーモン	20.0
ハマチ	20.0
イクラ	8.0
きゅうり	10.0
かまぼこ	2.0
砂糖	2.0
しょうゆ	2.0
焼きのり	1.0
甘酢しょうゆ	10.0
しょうゆ	5.0
● 揚げ物	
松茸	5.0
大和いも	10.0
卵	10.0
ゆず皮	1.0
塩	0.4

薄口しょうゆ	0.4	● ごま豆腐べつこうあんかけ	0.5
だし汁	150.0	練りごま(黒)	1.0
● エビしんじょ俵揚げ		本葛	1.0
吹き寄せ風		だし汁	6.0
(※レシピ参照)		しょうゆ	1.0
桜エビ	10.0	塩	0.2
タラのすり身	20.0	みりん	1.0
だしコンブ	1.0	あん	8.0
玉ねぎ	20.0	薄口しょうゆ	1.0
卵黄	3.0	みりん	1.0
A サラダ油	2.0	大葉	1.0
塩	0.2	銀杏	2.0
薄口しょうゆ	0.5	金粉	0.5
食パン	10.0	● 菊花かぶ	
サラダ油	3.0	かぶ	30.0
しし唐	5.0	菊花びら	3.0
サラダ油	1.0	紫華びら	3.0
さつまいも	3.0	小なす	10.0
クリームチーズ	3.0	さやえんどう	40.0
大和いも	5.0	だし汁	3.0
練りウニ	1.0	薄口しょうゆ	2.0
そば(乾)	2.0	みりん	1.0
サラダ油	1.0	合鴨肉	10.0
のり	0.3	しょうゆ	1.0
		みりん	1.0

酒	0.5	エネルギー	741kcal
砂糖	0.5	たんぱく質	38.2g
● さつまいもモンブラン		脂質	18.5g
牛乳	20.0	炭水化物	100.2g
砂糖	5.0	塩分	3.3g
ゼラチン	1.5		
さつまいも	20.0		
キウイフルーツ	10.0		
砂糖	1.0		
ココアパウダー	1.0		
薄力粉	5.0		
無塩バター	2.0		
砂糖	2.0		
卵	1.0		
小枝チョコレート	5.0		
ミントの葉	1枚		

隔月でお出ししているお楽しみ献立には、季節の食材をふんだんに取り入れ、一品一品の素材の切り方にこだわって華やかに盛り付けています。エビしんじょは食パンを使って巻き、俵型に仕上げられています。ごま豆腐は、金粉が引き立つように黒ごまを使用しています。さつまいもモンブランのクッキーや、エビしんじょに添えた大和いもは、紅葉の形に仕上げました。

五穀豊穡と敬老の日を  
祝うお楽しみ献立

トワーム小江戸病院

監修 関口宏紀

2010年8月20日発売の「ヘルスケアレストラン2010年9月号」にトワーム小江戸病院の食事が紹介されました！！



ご飯はビタミン類と食物繊維が多い十穀米にしています。雑穀米以外に玄米でも同様の栄養がとれます。しょうが焼きには、脂質の少ない鶏ささみを選び、油を使わずに蒸し焼きにしました。付け合せの野菜炒めには、サラダ油の代わりに酸化しづらいごま油を使っています。

材料と1人分の分量(g)	
●十穀米	60.0
精白米	0.3
はと麦	0.7
黒豆	0.7
黒米	0.7
アマランサス	0.7
炒りごま(黒)	0.7
とうもろこし玄穀	0.7
小豆	0.7
緑豆	0.7
そば米	0.7
クコの実	0.7
炒りごま(黒)	0.5
●みそ汁	15.0
豆腐	0.5
ワカメ(乾燥)	0.5
みそ	8.0
だし汁	150.0
●鶏ささみの蒸ししょうが焼き(※レシピ参照)	50.0
鶏ささみ	2.0
しょうが	4.0
しょうゆ	3.0
みりん	4.0
酒	1.0
えのきたけ	20.0
しいたけ	20.0
玉ねぎ	10.0
にら	5.0
ごま油	0.5
塩	0.3
こしょう	0.03
●チンゲン菜の和え物	45.0
チンゲン菜	5.0
にんじん	3.0
しょうゆ	5.0
だし汁	0.3
カツオ削り節	0.3
●さつまいもとあんずの煮物	50.0
さつまいも	20.0
あんず	30.0
砂糖	3.0
レモン	1.0
ミントの葉	1.0
●ジュース	200.0
野菜ジュース	200.0
エネルギー	541kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	6.7g
炭水化物	94.8g
塩分	2.6g
エネルギー	557kcal
たんぱく質	23.9g
脂質	3.7g
炭水化物	105.7g
塩分	2.6g

### 常食

- ご飯 ●みそ汁
- 豚肉のしょうが焼き
- さつまいもとあんずの煮物
- チンゲン菜の和え物



### 鶏ささみの蒸ししょうが焼き

- しょうが、しょうゆ、みりん、酒を混ぜ合わせる
- 鶏ささみを①に15分程度漬け込む
- ②を漬け汁とともに、100℃のスチームコンベクションオーブンで8分、蒸し焼きにする
- えのきたけ、しいたけ、玉ねぎ、にらをごま油で炒め、塩、こしょうで味を調える
- ③を皿に盛り、④を付け合わせる



### 医療法人社団松弘会 トワーム小江戸病院 (埼玉県川越市)

種別：精神病床 病床数：200床  
管理栄養士 1名  
(株式会社グランディック：栄養士3名、調理師2名、調理員10名)  
献立作成者：野澤亜希子、田中友美 調理担当者：岡安孝行  
高齢者の尊厳を重視し、充実した医療連携と園芸療法、食事療法、ドッグセラピーなどによる積極的な治療を行う認知症専門病院トワーム小江戸病院。患者さんへの愛と思いやりの心で国産し、日々食事づくりに励む栄養科のスタッフからは笑顔が絶えない。

●理事長の清原輝久さん(前列右から3番目)、管理栄養士の野澤亜希子さん(前列右から2番目)、株式会社グランディックのチーフマネージャー、岡安孝行さん(前列左から3番目)と栄養科スタッフの皆さん

## 昼食 健脳食

刺身には、DHAやEPAを多く含む魚を使用しています。栗ご飯とあんみつには小豆が入っています。良質なたんぱく質源である豆類は積極的に献立に取り入れています。ビタミン・ミネラル、水分補給が同時に行なえる野菜ジュースは、昼・夕2回お出ししています。

材料と1人分の分量(g)	
●栗ご飯	40.0
もち米	30.0
小豆	3.0
栗(ゆで)	10.0
炒りごま(黒)	0.5
塩	0.5
●清汁	0.6
焼き鮭	1.0
三つ葉	1.0
しょうゆ	0.4
塩	0.4
だし汁	150.0
●刺身(※レシピ参照)	30.0
マグロ	1.0
だいこん	10.0
大根	10.0
サーモン	30.0
イクラ	2.0
カンパチ	20.0
大根	10.0
にんじん	3.0
きゅうり	3.0
花巻	3.0
大葉	1.0
しょうゆ	5.0
わさび	5.0
●茶碗蒸し	15.0
卵	10.0
鶏ささみ	2.0
酒	1.0
しょうゆ	1.0
干しいたけ	1.0
だし汁	45.0
塩	0.2
しょうゆ	2.0
銀杏	2.0
かまぼこ	5.0
三つ葉	2.0
●あんみつ	0.4
寒天	5.0
砂糖	5.0
小豆	10.0
あんこ	8.0
塩	0.1
ミックスフルーツ(缶)	30.0
黒蜜	5.0
●ジュース	200.0
野菜ジュース	200.0
エネルギー	649kcal
たんぱく質	35.3g
脂質	8.8g
炭水化物	102.7g
塩分	3.0g



### 紅白マグロ角造りの刺身

- 大根を桂むきにする
- たて塩にだいこんを入れ、①を10分程度漬け、水分をふき取っておく
- さく取りしたマグロに②を巻きつける
- 皿に千切り大根と大葉を敷き、③とイクラをのせたサーモン、カンパチを盛り付ける
- にんじんときゅうりを5mm幅に切り、竹串で丸めて散らし、花巻を添える

### 常食

- 栗ご飯
- 清汁
- 刺身
- 茶碗蒸し
- あんみつ

エネルギー	566kcal
たんぱく質	33.8g
脂質	9.4g
炭水化物	82.1g
塩分	2.9g

ミネラル豊富なちみつとレモンの組み合わせは疲労回復、抗酸化作用があるとされています。ちみつレモン水は10:00に、ヨーグルトとぶどうのゼリーは15:00にお出ししています。ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、整腸作用、免疫力アップの効果があります。

### ヨーグルトとぶどうのゼリー ちみつレモン水

- ヨーグルトとぶどうのゼリーのつくり方(1人分)
- ①鍋に飲むヨーグルト50ccと砂糖3gを入れて火をかけ、沸騰直前に火からおろし、ゼラチン1gを入れる
- ②①を完全には固めず、とろみが付く程度まで別々に冷蔵庫で冷やす
- ③ガラスの器に②を交互に流し入れる

- 砂糖3gを入れて火をかけ、沸騰直前に火からおろし、ゼラチン1gを入れる
- ③④が完全に固まるまで冷蔵庫で冷やし、ホイップクリーム10g、巨峰10g、ミントの葉1枚を盛り付ける
- エネルギー167kcal / たんぱく質3.7g / 脂質2.1g / 炭水化物35.1g / 塩分0.1g

