食と健康だより

２０２０年（令和２年）２月号

毎月月末発行
（発行元）
医療法人社団吉徳会あさぎり病院
診療部　栄養管理室

バランスの良い食事とは？
～答えは病院食にあった～

いわゆる「バランスの良い食事」とはどういう内容の料理のことを言うのでしょうか？　メディアなどからよく耳にする言葉ですが、私たち栄養士が食事指導をする際には「バランスの良い食事をしましょう」というアドバイスはほとんどしません。なぜなら「バランスの良い食事」など定義が曖昧なためです。曖昧なことをアドバイスすることは食に携わる者にとって職責を全うしていないのではないか、というのが私見だからです。

■バランスの根拠を敢えて言うなら

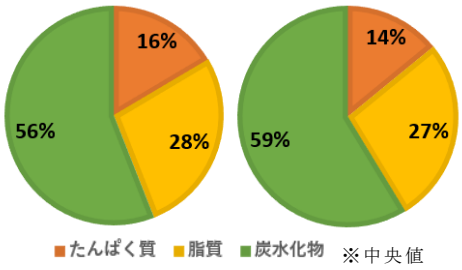
入院患者の食事は国から5年ごとに改定される「日本人の食事摂取基準」を参考にして提供しています。その中にエネルギー源となる栄養素（タンパク質、脂質、炭水化物）の摂取比率が明記されています。さらには一日に食べる野菜の重量、塩分摂取量なども記載されているので、献立を作成する場合はこれに基づいています。しかしその摂取比率もある程度幅を持たせて設定されているので、そういう意味で曖昧です。

性別、年令、運動量、体格などは人それぞれであるため、一日に摂るエネルギー量は異なりますが、その中で先述した3つの栄養素の摂取比率から大きくかけ離れておらず、且つ野菜の重量と塩分摂取量が適正な食事が「バランスの良い食事」ということになるのかも知れません。

■病院食は結果的にどんな比率なのか

入院患者に提供している食事について、エネルギーを始め各栄養素が結果的に一日あたりいくら供給されたかを毎月算出しています。当院の一日当たりの詳細はグラフの通りです。

日本人の食事摂取基準 2015 年版（左）※と当院の病院食（右）の比率比較



日本人の食事摂取基準 2015 では摂取比率が、たんぱく質 13～20％、脂質 25～30％、炭水化物 50～65％といったように範囲に幅が持たされているため、よほどの偏りがない限りはこの範囲内で収まります。一時は注目を浴びた糖質制限食では、炭水化物摂取割合が確実に50％を割り込むものと思われ、たんぱく質か脂質、或いはその両方が過剰摂取に陥ることになります。

■気になる病院食の味

入院中の食事のイメージとしては「まずい」「冷めている」が多いかと思われます。約20年前までは適温（＝温かい料理、冷たい料理はそれ相当の温度）での配膳をしていた病院などが少なかったため、温度に関する苦情は多かったようですが、近年では温冷配膳車（温度管理のできる大きなカート）に食事をセットして病室近くまでお届けしているのでそのような声はあがらなくなりました。当院も適温で提供しているので入院患者から「病院食は冷めているというイメージが払拭された」という意見を多くいただきます。その他の意見では、「思っていたよりずっとおいしかった」や「おかずの種類が多く一つが少量で食べやすい」も多く寄せられ、「味が薄くて食べられない」はあまり見られません。

入院中に栄養食事指導をする際には対象者へは最初に「病院食の率直な印象は？」と必ず尋ねます。それに対しての回答でその方の食生活がイメージできるからです。

当院で提供している入院患者食の一例
（味噌汁は具材が分かりやすいように
汁をいれる前の状態です）

入院中はあまり体を動かさないのに実は体重が減る方が意外と多くいます。つまり普段いかにたくさん食べているかが分かります。

病院食は健康食です。それでも「まずい」という方は、味覚が濃いものに慣れきってしまっているため、その結果食欲が増進して食べ過ぎているのではないでしょうか？

（担当＝管理栄養士・近藤恭弘）