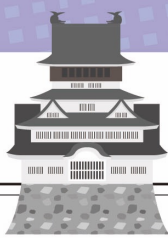


日本に“元気”をお届けします!

人も地球も健康に

Yakult

2025年  
2月号



今回の元気スポット

福岡県 北九州市  
社会医療法人共愛会  
戸畑共立病院

# 元気レポート in 福岡(北九州)



管理栄養士  
栄養科科长  
原澤 あゆみ先生

**がんの治療を食事・栄養面からバックアップ。  
食べやすさに重点を置いた  
「ライト食」も提供しています。**

1912年に設立された戸畑共立病院は、今年で開設113年目。断らない救急医療・集学的ながん治療・医療を通じた社会貢献の3本柱と「患者ファースト」の理念に基づき、北九州の地域医療を支えています。高度ながん医療を提供しており、2019年には地域がん診療連携拠点病院に指定されました。栄養科でも「ライト食」などをおとして治療のサポートを行っています。



〈給食数〉 ●約550食/日  
〈スタッフ数〉 ●病院所属 管理栄養士: 10名  
●委託業者(エームサービス)  
責任者: 1名、料理長: 1名、管理栄養士: 3名、  
栄養士: 3名、調理師: 5名、調理補助: 16名

## Q 貴院のがん治療について、その概要をお教えてください。

当院は、**患者さま個々に合わせて治療計画を作成し、一人ひとりのがん治療に病院全体で対応**しています。消化器病センターの内科では内視鏡検査や治療、外科では手術を中心とした治療を行い、外科手術支援ロボットも活躍。また、がん治療センターでは薬物療法、放射線治療などを基盤とした集学的治療を施行しています。看護部には「がん」や「化学療法」の認定看護師が多く在籍しており、**栄養科も管理栄養士は10年以上前から病棟担当制**です。各病棟で経験豊富な医療スタッフと連携して早期に栄養介入できる体制をとっています。

## Q がん治療で提供される「ライト食」とはどのようなものですか？

ライト食とは、**がん緩和ケア食**のことで、**全体的量を抑えた軽めの食べやすい食事**です。

「**病院食の枠にとられない家庭的な食事**」をコンセプトとして、化学療法中の食欲が低下した方を中心に毎食提供しています。食べやすい料理か否かは、がん治療を経験された患者さまへのアンケート結果から分析。しっかりと味のついたカレーライスやたこ焼き、お好み焼きなどの料理のほか、**生野菜のサラダ**なども好まれます。逆に、多くの材料が使われる料理や煮魚などは敬遠される傾向があり、常食の主食や主菜がそのようなときはライト食ではその料理を変更します。

●昼食で提供したライト食 ●時間外食の対応も



玄米食パンは患者さまから好評で、口腔内の乾燥が気になる方も食べやすいようにポタージュを組み合わせました。



化学療法中の患者さまのご要望に対応し、時間外でも選択食などのご希望の食事を提供しています。

## Q 調理スタッフの方たちとの連携についてお教えてください。

病院の管理栄養士の大事な役割は、**患者さまや病棟のオーダーと調理現場とをつなぐこと**。私たちがミールラウンドや多職種との話し合いで得た情報を、**栄養科内でさらにすり合わせ、日々「改善」を積み重ねています**。調理面でもさまざまな個別対応が必要ですが、**担当者は状況に応じてできる限りの調整**をしてくれます。そのマインドにあるのは病院の理念、「**患者ファースト**」の考え方で。

栄養科スタッフの皆さま。ミールラウンドや科内のミーティングをおとして、安全でおいしい食事を提供に努めています。



## 戸畑共立病院の**元気**が出るおすすめ



ライト食の献立。主菜の**「たまごとうれん草のグラタン」**は肉も魚も苦手な方のために考えた料理で、ライト食にマッチしていたため取り入れました。

ライト食の野菜は、シンプルな方が好まれる傾向。レタスやトマトにご自身でドレッシングをかけていただくことも。



カリフラワーの豆乳ポタージュは、現場栄養士がオフの日に季節の野菜を使って考案してくれたメニューです。

当院はスープのバリエーションが豊富で、トマトやにんじんなどの野菜を使ったものを10種類以上ご用意しています。

- ご飯 ●カリフラワーの豆乳ポタージュ ●たまごとうれん草のグラタン ●フレッシュサラダ ●フルーツ ●Newヤクルト

### 料理長のおすすめ料理とは



病院食とは違った雰囲気を楽しんでもらうための特別メニューです。年に3回実施しており、好評を得た料理は通常のサイクルにも取り入れます。写真は、ハロウィンで提供した献立。

### その他の行事食・地産地消への取り組み



行事食は年間33回以上実施。写真は昨年2月の行事食の一例です。また近隣の農家から旬の野菜を仕入れ、積極的に使用しています。

ライト食の夕食には「Newヤクルト」をお付けしています。腸内環境を改善する目的で採用しました。

**腸内環境を改善する  
乳酸菌 シロタ株が1本(65ml)に  
200億個**

**New ヤクルト**

【許可表示】生きたまま腸内に到達する乳酸菌シロタ株(L.カゼイ YIT 9029)の働きで、良い菌を増やし悪い菌を減らして、腸内の環境を改善し、おなかの調子を整えます。

◎1日当たりの摂取目安量: 1本  
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

栄養成分表示: 1本(65ml)当たり

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
50kcal	0.8g	0.1g	11.5g	0~0.1g

賞味期限: 製造日+16日/アレルギー物質(28品目中): 乳



「Newヤクルト」は食欲不振の方にもおいしいと好評。量もちょうどよいようです。

ほとんど料理に手をつけなくても「Newヤクルト」だけには不思議と飲まれる方も!



整形外科病棟では、多くの患者さまの朝食で「**ジョア1日分のカルシウム&ビタミンD プレーン**」を提供しています。



原澤さまの  
オススメ

# 元気になる! 福岡(北九州)の名物



## オススメ 郷土料理

**ぬかみそ炊き** さばやいわしなどの青魚を、しょうゆやみりんなどで煮込み、そこへ「ぬかみそ」を入れて炊いたもの。近年は、竹の子などさまざまな食材が使われるそうです。



北九州を代表する郷土料理。使うぬかみそ次第で味わい変わってきます。

**かしわうどん** かつおと昆布をベースに鶏肉でだしをとった秘伝のつゆと、やわらかな麺が特徴のうどん。甘辛く炊き上げたかしわのをのせます。



かしわうどんは北九州のソウルフード。写真は病院で提供されたものです。

その他のおすすめ: がめ煮、水炊き

## オススメ 郷土食材

**若松潮風®キャベツ** 若松地区のキャベツ畑には絶えず玄界灘から潮風が吹いています。この潮風の刺激が「若松潮風®キャベツ」に甘みを与える隠し味。海水散布により天然のミネラルも豊富です。



「若松潮風®キャベツ」は生食でも甘くておいしく、加熱するとさらに甘みが増します。

**若松水切りトマト** 水やりを極限まで抑える独自の栽培方法で甘みを濃縮させたトマト。甘みと酸味のバランスがよく、トマト本来の味と香りが凝縮しており、料理人からも高い支持を得ています。



「若松水切りトマト」は2008年、北九州の食のブランド「百万の息吹」に認定されました。

その他のおすすめ: 大葉春菊、合馬のたけのこ、小かぶ



## オススメ イベント

**戸畑祇園大山笠** 毎年7月に行われる北九州の伝統行事。山笠は昼夜で姿を変え、昼は飾りをつけた幟山笠に、夜は高さ10mの提灯山笠になります。



©福岡県観光連盟  
国の重要無形民俗文化財に指定され、ユネスコ無形文化遺産にも認定されています。

**とばた菖蒲まつり** 約30種・2万本の花菖蒲が咲き誇る夜宮公園を舞台に、イベントやご当地グルメなどさまざまな催しが行われます。2024年は6月9日に開催されました。



江戸系、肥後系など多種の花菖蒲が、夜宮池と日本庭園の2箇所で見観できます。

その他のおすすめ: 起業祭、くきのうみ花火の祭典、わっしょい百万夏まつり  
写真提供: 北九州市 時と風の博物館



## オススメ スポット

**旧安川邸** 工業都市・北九州市の基礎を築いた安川敬一郎氏が住んでいた邸宅。和風、洋風の異なる建築様式を一つの敷地内に備えた、日本の近代建築史上、極めて重要な住宅建築です。



旧安川邸の建物群と付属の外構などが北九州市の有形文化財に指定されています。

**日本新三大夜景** 2024年の「夜景サミット」において、北九州市の夜景が「日本新三大夜景都市」にランキング1位で認定されました。北九州市は2022年に続き、3度目の認定になります。



北九州市には「血倉山」や「門司港レトロ展望室」など多くの夜景資源があります。

その他のおすすめ: 若戸大橋、小倉城・小倉城庭園、北九州市立美術館

参考資料【HP】うちの郷土料理。農林水産省ホームページ。(参照2024.12.1)。/ぬかみそ炊き・北九州名物 かしわうどん・戸畑祇園大山笠・旧安川邸。北九州市情報発信強化委員会ホームページ。(参照2024.12.1)。/若松潮風®キャベツ・若松水切りトマト。北九州農業協同組合ホームページ。(参照2024.12.1)。/とばた菖蒲まつり。福岡県観光WEBクロスロードふくおか。(参照2024.12.1)。/観光・おでかけ。北九州市ホームページ。(参照2024.12.23)。



Fujiレシピ x Yakult  
コラボ企画

## イタリアン de バレンタイン

行事や記念日の献立作成に  
お役立てください。

組み合わせた商品

きになる野菜  
1食分の鉄

**アップル&キャロット**  
りんご果汁(30%)とにんじん搾汁(20%)を組み合わせた、野菜系飲料の味が苦手な方にも飲みやすい野菜入り低果汁飲料です。



内容量  
125ml

1個で手軽においしく  
1食分\*の鉄2.3mgを補給  
※栄養素等表示基準値6.8mgの1/3相当量

給食献立に手頃な125mlの  
飲みきり小容量タイプ



料理提供: 富士産業株式会社

栄養価 1食分(富士産業株式会社様において計算)

たんぱく質エネルギー比18.8%

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	(食物繊維)	カルシウム	鉄	ビタミンD	食塩相当量
786kcal	35.7g	25.8g	102.0g	14.1g	251mg	6.7mg	7.9μg	2.8g

詳しいレシピは、富士産業株式会社様のサイト「Fujiレシピ」で閲覧することができます。右の二次元コードからアクセスしてください。

●2025年1月15日から閲覧可能



メッセージ

お問い合わせ