

第24・25回日本病態栄養学会年次学術集会 レシピコンテスト 入賞作品

withコロナで見直す600kcal大満足メニュー

日本病態栄養学会では、臨床医、栄養研究者、管理栄養士が一堂に参加して疾患の病態研究会を行い、効率の良い栄養療法の実践と新たな栄養療法の開発を目指して、年次学術集会を開催しています。

この集会で行われているレシピコンテストは、全国の医療現場で働く管理栄養士からその年のテーマにちなんだレシピや献立を募集し、学術集会にて受賞メニューを決定します。今回のテーマは、「withコロナで見直す600kcal大満足メニュー」です。

コロナ禍で人々の暮らしが大きく変わり、行動制限が求められる現状を踏まえ、「買い物の頻度を減らす」「自炊の負担を減らす」「レストランのような本格的な味わいを楽しめる」などの、栄養摂取以外の観点でも工夫を凝らした献立が数多く応募されました。

～作品名・作成者紹介～

【最優秀賞】長期保存可能な食材で！コロナ対策レシピ
(JA秋田厚生連雄勝中央病院・石山 香さん)

【会長賞】思わずほっこり 大満足600kcalメニュー
(西吾妻福祉病院・市川 希美さん)

【会長賞】自宅でも簡単に作れる食物繊維たっぷりメニュー
(東京都保健医療公社 多摩北部医療センター・久保 沙織さん)

【審査員特別賞】わんこ兄弟メニュー
(盛岡市立病院・大森 美紀さん)

【審査員特別賞】いつものカレーを本格的に
(岐阜大学医学部附属病院・西村 佳代子さん)



【最優秀賞】 長期保存可能な食材で！コロナ対策レシピ

JA秋田厚生連雄勝中央病院・石山 香さん



献立作成の背景・意図・アピールポイント・伝えたいメッセージ・栄養指導への活動方法

コロナ禍の生活で、「家での食事が増えて作るのが大変」、「買い物は、週1回にしたいけど野菜とかは傷むから難しい」、「予防にいい食べ物は何か？」といった声が聞かれるようになりました。そこでその悩みを解決するヒントになるよう『長期保存可能な食材で！簡単コロナ対策レシピ』を作成しました。

長期保存可能な食品としてさばの水煮缶、トマトの水煮缶、切り干し大根、きくらげ、カルピス、甘酒を使用しました。サバ缶カレーは、全ての材料を煮込むだけのとても簡単な作り方になっています。切り干し大根のサラダは、切り干し大根、きくらげなど食感の良い食材を使い、歯ごたえを楽しめるよう意識しました。切り干し大根はカルシウムが豊富で、さばの水煮缶やきくらげに含まれるビタミンDと一緒に摂ることでカルシウムの吸収を高める効果があります。さらに砂糖の代わりに乳酸菌飲料のカルピスを味付けに工夫しました。甘酒モクテルは、プロバイオティクスのヨーグルトとプレバイオティクスのバナナ、両方を兼ね備える甘酒を組み合わせているため腸内環境を整え免疫力の向上が期待出来ます。

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

今回のレシピは、「コロナ禍での生活」と「感染予防」の観点から考えました。

コロナ禍の生活では、密を避ける為に外食の機会が減り、まとめ買いをし、自宅で食事をする頻度が増えたと思います。そこで長期保存可能な缶詰類や乾物の食材を使用し、作り方も簡単なレシピを作成しました。陽にあたる時間が減っている為、ビタミンD合成量の低下からのビタミンD不足も考慮し、ビタミンDが豊富な食材を使用しました。ビタミンDの1日の目安量 $8.5\mu\text{g}$ 耐容上限量 $100\mu\text{g}$ （日本人の食事摂取基準2020）であるが今回の献立は、 $14.4\mu\text{g}$ 含んでいます。感染予防の面からは免疫力を上げるため、体温を上げる食材として生姜やカレー粉、腸内環境を整える食品として、甘酒やカルピスを使用しています。自粛生活で感じる多くのストレスを少しでも解消できるよう、栄養価だけでなく、見た目、味、食感なども意識しています。「モクテル」もその一つで、ノンアルコールカクテルの新しい呼び方でコロナをきっかけに注目されるようになったものです。少しでも多くの方喜んでいただけるメニューになればと思います。

材料名		分量 (g)	作り方		
【さばカレーよコロナ】					
ごはん		150	①鍋にさば水煮缶、まいたけ、カットマト缶、カレー粉、おろし生姜を入れ、中火で加熱する。 ②ひと煮立ちしたら弱火にし混ぜながら10分ほど加熱する。 ③ケチャップ、中濃ソースを加え混ぜ合わせ、全体に味がなじんだら火から下ろし、ごはんと一緒に皿に盛りつけて出来上がり。		
さば水煮缶		90			
まいたけ		50			
カットマト缶		150			
カレー粉		2			
おろし生姜		2			
ケチャップ		7			
中濃ソース		9			
【免疫爆上げサラダ】					
切り干し大根		7	①切り干し大根は水で戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。黒きくらげは水で戻し千切りにする。 ②赤ピーマン、ピーマンは千切りにし、湯通しする。 ③ボウルに(A)を入れて混ぜ、①②の材料も加えて混ぜ合わせる。		
黒きくらげ(乾燥)		1			
赤ピーマン		10			
ピーマン		10			
(A)レモン汁		8			
(A)濃い口醤油		3			
(A)カルピス		5			
(A)ごま油		1			
サニーレタス		10g飾り用			
【リラックスモクテル】					
甘酒		40	①ミキサーに甘酒、バナナ、プレーンヨーグルトを入れ攪拌する。グラスに注ぎ、りんごとミントを飾る。		
バナナ		40			
プレーンヨーグルト		60			
りんご		10g飾り用			
ミント		飾り用			
【栄養成分表】					
栄養成分表	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	649	102	30.1	13.9	2.1

【会長賞】 思わずほっこり 大満足600kcalメニュー

西吾妻福祉病院・市川 希美さん



献立作成の背景・意図・アピールポイント・伝えたいメッセージ・栄養指導への活動方法

コロナ禍で自宅での食事が増えているため、手に入りやすい食材を使用して、今までとは一味違う献立を提供できたらと思いを考えました。

アピールポイントは、23品目の食材を使用して不足しがちな食物繊維・カルシウム・ビタミンD・カリウムなどの栄養が摂れ、見た目にも鮮やかに仕上げました。

伝えたいメッセージは、お家時間が増えた今、食事を作る時間を楽しみ普段よりひと手間かけた食事作りにチャレンジしてみたいかでしょうか。

栄養指導では、コロナ禍により体重が増えてしまった人に対して1食600kcalで大満足できるメニューとなっています。たけのこ、カリフラワーやきのこなど食物繊維たっぷりで便秘解消。1食約30gのたんぱく質が摂取でき、フレイル予防も期待できます。生姜や酢、唐辛子を使うことで塩分を抑えられます。厚揚げ・干し桜エビ・牛乳によりカルシウムが摂取でき、しいたけ・舞茸でビタミンDが摂取でき骨粗鬆症予防にもなります。

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

普段より少し時間と手間をかけて、作る時間も大切に栄養バランスが良い食事。コロナ禍の今だからこそ栄養満点の食事を作って、食べて、心も体も「ほっこりできる食事」をコンセプトに考えました。

コロナ禍でも毎日の食事は欠かせないものです。コロナ禍で大変な時期、協力し合えた仲間や家族と食事を作る大切さ、食事を食べる楽しい時間を通じて笑顔になれたらと思います。「キャベツの家常豆腐」は季節の野菜や地元の野菜を使って免疫力アップです。今回は地元のキャベツを使用しました。干し桜海老と唐辛子がアクセントとなり、普段食べていた食材が一味違ってきます。「きのこのポタージュ」を手作りするのは、普段は手を出せない人も、きのこを炒めてミキサーにかけるだけです。低脂肪乳を使用することでさっぱりとしたスープに仕上がります。普段より少し時間がある時にカルシウムやビタミンたっぷりのスープはお進めです。当院でも料理現場や病棟で食材について、料理方法について話の輪が広がりました。病院食としてもお家ご飯としても、食生活を見直し、健康について考える時間作りにこのメニューを活用して、笑顔が増えたら嬉しいです。

材料名		分量 (g)	作り方		
ホタテ生姜ご飯	米	70	1..米、顆粒だし、料理酒、うすくち醤油、塩、ホタテフレーク		
	顆粒だし	1	ク、生姜の千切りを混ぜて炊く		
	料理酒	2	2.きぬさやを茹で千切りにして盛り付けたご飯に飾る		
	うすくち醤油	1			
	塩	0.4			
	ホタテフレーク	10			
	生姜	5			
	きぬさや	3			
	キャベツの 家常豆腐	生厚揚げ	50	1.厚揚げは一口大の切る	
豚肩小間肉		20	2.豚肩小間肉にまろやか醤油と料理酒で下味をつける		
まろやか醤油		1	3.キャベツ、水煮たけのこ、ピーマン、しいたけは一口大に		
料理酒		1	切る。人参は短冊切り、長ねぎは千切りにする		
キャベツ		40	4.1、2、3と唐辛子をサラダ油で炒め、合わせみそ、まろや		
水煮たけのこ		20	か醤油、砂糖、中華だし、料理酒で味をつける。		
ピーマン		15	5.4に干し桜海老を混ぜて炒める		
しいたけ		10			
人参		10			
長ねぎ		10			
おろししょうが		2			
唐辛子(輪切り)		0.1			
合わせみそ		4			
まろやか醤油		2			
砂糖		0.3			
中華だし		0.3			
料理酒		3			
片栗粉		1			
サラダ油		3			
干し桜海老		5			
カリフラワーの 甘酢漬け	カリフラワー	30	1.カリフラワーは一口大に切り茹でる		
	むき枝豆	3	2.1と茹でたむき枝豆に砂糖、穀物酢で味をつける		
	砂糖	3			
	穀物酢	5			
フルーツ	オレンジ	40	オレンジは食べやすいように切る		
きのこの ポタージュ	舞茸	25			
	椎茸	10	1.舞茸、椎茸はスライスする。えのきだけは一口大に切る		
	えのきだけ	25	2.玉ねぎはスライスする		
	玉ねぎ	50	3.1、2をバターマーガリンで炒める、低脂肪乳を入れ、コン		
	バター入りマーガリン	5	ソメ、塩、コショウで味を調える		
	低脂肪牛乳	150	4.3をミキサーにかけ、器に盛る		
	コンソメ	2	5.赤ピーマン、黄色ピーマンを茹でてさいの目切りにし、ポ		
	塩	0.5	タージュの上の飾る		
	こしょう	0.01			
	赤ピーマン	3			
黄色ピーマン	3				
栄養成分表	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	642	91.8	29.6	19.2	3.3

【会長賞】 自宅でも簡単に作れる食物繊維たっぷりメニュー

東京都保健医療公社 多摩北部医療センター・久保 沙織さん



献立作成の背景・意図・アピールポイント・伝えたいメッセージ・栄養指導への活動方法

新型コロナウイルス感染症による、テレワークの導入や外出自粛の影響から、運動不足や自宅での食事が中心となる環境が続いています。『コロナ太り』という言葉も生まれ、体重増加が栄養食事指導時に問題となる患者も増えています。身体活動量の低下、偏った食生活、食べ過ぎ等は、肥満、糖尿病、脂質異常症、便秘等の発症・進行の原因にもなります。そこで、当院の内分泌代謝内科医師とも意見交換し、適切なエネルギーで栄養バランスも良く、食物繊維もしっかり摂れる献立を、世界糖尿病デーに合わせて、一般治療食・特別治療食の常菜の方に、行事食として提供することにしました。

治療食を参考にすることで、正しい食事療法への理解、実践へ繋げることも可能となるため、「麦・豆・野菜など、食後の血糖値上昇をおさえる食物繊維をたくさん含む食材を使った献立をご用意しました。」と記載した行事食カードも添えました。栄養食事指導時にも今まで開発した簡単に作れるレシピとともに、指導媒体として活用しています。

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

国際糖尿病連合と世界保健機関が定めた「世界糖尿病デー」である、11月14日に行った行事食です。

食後血糖値の上昇を抑える働きがある、食物繊維をたっぷりの食材を使用しました。外来での栄養食事指導時には「食物繊維」というと『どのような食品に多く含まれるかイメージが難しい』『サラダばかり食べてしまう』との声がたびたび聴かれます。

そこで、家庭でも手に入りやすい安価な食材を使用し、食感や彩りにも配慮して、1食で無理なく食物繊維5.1g摂れる内容としました。

麦ごはんはスーパーでパックタイプのもを購入でき、スープに使用したミックスビーンズも缶詰やパックタイプが販売されています。主菜は、子どもから高齢者まで親しみやすいように鮭を選びました。野菜だけでなく、豆や麦なども使用して、主食・汁物・主菜・副菜から、食物繊維が豊富に摂れるメニューとなっているため、1品の調理だけでも食物繊維を摂ることができます。

また、麦ごはんは、噛み応えがアップし、よく噛んでゆっくり食べる効果もあります。

提供した入院患者からは、「今日の献立を家庭でも参考にしてみたい」との声が寄せられました。

材料名		分量 (g)	作り方		
【麦飯】					
めし・精白米		170	1. 麦は、重量の2倍の水でもどしておく。		
押麦		10	2. 水で戻した麦と無洗米を合わせて1.4倍の水で炊く。		
【豆と野菜のスープ】					
たまねぎ		15	1. たまねぎは薄切り、キャベツは食べやすい大きさに切る。		
キャベツ		15	2. 切った野菜とミックスビーンズをサラダ油でいためる。		
ミックスビーンズ		10	3. 水を入れて、コンソメ、塩、コショウで味を整える。		
サラダ油		0.5			
コンソメ顆粒		0.8			
塩		0.5			
こしょう		0.01			
水		90			
【秋鮭ソテー和風ソース】					
秋鮭		80	1. 鮭は塩、コショウを振っておく。		
サラダ油		2	2. 鮭にサラダ油を塗って、175°C、18分加熱する。		
塩		0.2	3. 大根はおろして火にかけ、ポン酢と生姜を加える。		
こしょう		0.01	4. 焼きあがった鮭を器に盛って、3の大根おろしをかけて、		
ポン酢		6	上に万能ねぎをのせる。		
しょうが		1			
大根おろし		40			
万能ねぎ		3			
【シーザーサラダ】					
レタス		30	1. レタス、サニーレタス、水菜は水で洗って、食べやすい		
サニーレタス		5	大きさに切って、混ぜておく。		
水菜		5	2. トマトはダイスカットにする。		
トマト		12	3. 器に混ぜておいた葉物を盛り付け、トマト、粉チーズを		
粉チーズ		1.5	上に盛り付け、ドレッシングをかける。		
シーザードレッシング		10			
【フルーツポンチ】					
バナナ		25	1. バナナ、キウイは一口大に切っておく。		
キウイ		15	2. バナナ、キウイ、みかん缶をみかん缶シロップと		
みかん缶		20	合わせる。		
みかん缶シロップ		30			
栄養成分表	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	602.2	96.1	25.7	11.5	2.2

【審査員特別賞】 わんこ兄弟メニュー

盛岡市立病院・大森 美紀さん



献立作成の背景・意図・アピールポイント・伝えたいメッセージ・栄養指導への活動方法

岩手ではお馴染みの雑穀、餅、大豆製品、海産物を取り入れました。コロナ禍で自宅で過ごす時間が増え、調理する機会が多くなった患者さんでも実践しやすい、身近な食材を使用し、簡単な調理法にしました。手に入りやすい食材ばかりですので、栄養指導時の調理例としても紹介しています。

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

岩手の郷土食である「わんこそば」は人をもてなす象徴とされています。その「わんこそば」をモチーフにしたキャラクターがわんこ兄弟です。「わんこそば」の椀に少量ずつ盛り付けたおもてなし膳をイメージしました。品数的に見た目でもボリュームがあり600kcalでも満足できる内容であると思います。

岩手は寒い気候から雑穀や蕎麦作りが盛んな地域です。また、三陸の海の幸が豊富でもあります。雑穀や蕎麦、わかめなどで食物繊維がしっかり摂れ、鮭や豆乳を使いたんぱく質を摂ることでフレイル・サルコペニア予防にもつながります。

味付けも味噌味のグラタンや蕎麦汁、酢の物を入れ、単調にならないよう工夫しました。

【審査員特別賞】いつものカレーを本格的に

岐阜大学医学部附属病院・西村 佳代子さん



献立作成の背景・意図・アピールポイント・伝えたいメッセージ・栄養指導への活動方法

普段はルウのみで簡単に作ってしまうカレーですが、本格的にスパイスから作ろうとすると手間がかかりちょっと手が出しにくいですね。

そこで、コロナ禍でうち時間が増える中、カレールウとスパイスを組み合わせることで簡単だけど本格的なカレーを目指しました。

スパイスには様々な効果があります。ターメリック（ウコン）に含まれるクルクミンは抗酸化作用や抗菌作用が期待でき、クミンに含まれるビタミンB2は細胞を再生し髪や肌の健康を保つ働きも期待できます。また、隠し味に八丁味噌を使用してコクを出していることもポイントです。

この料理をきっかけにスパイスに興味を持っていただき、日々の食生活にアクセントを加えてみましょう！

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

在宅勤務などで活動量が減っていることを考慮して、一般的にカレーを提供する時よりもご飯の量を減らしてみました。

ご飯の量を少なくして糖質を減らした分、途中でチャツネを加えることで味の変化も楽しめますので、カレーのみでも美味しく食べられるように工夫しました。

チャツネは、野菜や果物に香辛料を加えて漬けたり煮込んだりして作ります。今回はぶどう缶を使用しましたが、りんごやバナナなど他の果物でも作ることができます。

サラダとの相性もよく、PFCバランスはP:F:C=15:30:54となっています。また、市販のカレールウのみを使用した場合と比較すると塩分量も減らすことができます。

栄養バランスがとれ、スパイスが持つ効果が期待できるメニューです。

材料名	分量 (g)	作り方
【八丁味噌入りスパイスカレー】		
ご飯	130	1. Aの具材は食べやすい大きさにカットする。
A 鶏もも肉	60	2. フライパンにBのこめ油を入れ加熱する。
A 人参	25	続いて、Bのクミンを入れて炒め香りがたったら玉ねぎも入れる。
A スナップエンドウ	10	強火にして玉ねぎに焦げ目が付いたらかき回し、焦げ付きそう
A ブラウンマッシュルーム	10	になったら水を大さじ1杯入れてかき回し温度を下げてあめ色
B 玉ねぎ	40	になるまで繰り返す。
B クミン	小さじ1/4	3. 鍋にDのこめ油を入れ、Aの鶏肉、人参、マッシュルームを
B こめ油	大さじ1/2	入れて軽く炒める。そこに少量の水で溶いた八丁味噌を加え
C ナツメグ	0.4	さらに炒めていく。
C クミン	0.4	続いて、残りのDの材料をすべて入れて煮込む。
C ターメリック	0.4	4. 沸騰したら、Cの香辛料を入れて弱火で30分煮込む。
C ガラムマサラ	0.4	5. スナップエンドウは沸騰したお湯で30秒茹でておく。
C チリペッパー	0.4	6. お皿にご飯を盛り、カレーをかけて最後にスナップエンドウを
C ブラックペッパー	少々	のせて出来上がり。
C コンソメ	0.8	
C ローリエ	1枚	
D カレールウ(市販)	12.5	
D 八丁味噌	大さじ1/4	
D にんにく(すりおろしまたはチューブ)	0.8	
D しょうが(すりおろしまたはチューブ)	0.8	
D トマト缶	1/4缶	
D こめ油	大さじ1/4	
D 水	75cc	
【クリームチーズの生春巻き】		
ライスペーパー	1枚	1. むきえびは沸騰したお湯で茹で、縦半分にかットし冷ましておく。
むきえび(生)	2尾	2. きゅうりとレタスは千切りにする。
クリームチーズ	6	3. ライスペーパーは水でやわらかくなるまで戻しておく。
きゅうり	10	4. 3にかットした具材を並べしっかり巻き、1/2にかットして
レタス	7	皿に盛りつける。
生ハム	1枚(5g)	5. マヨネーズを添えて出来上がり。
ハーフマヨネーズ	5	
【さつまいもとぶどう缶のチャツネ】		
さつまいも	25	1. さつまいもは皮をむきやわらかくなるまで茹で、すりつぶしておく。
ぶどう缶	10	2. 鍋にサラダ油を入れ、ぶどう缶、はちみつ、しょうがを炒め
はちみつ	5	つぶしておく。
しょうが	2	3. 2に1を入れて混ぜ合わせる。
サラダ油	0.7	4. 粗熱をとったら冷蔵庫で冷やして出来上がり。
【チャイ】		
紅茶ティーバッグ	1袋(4g)	1. 鍋に水とティーバッグを入れて火にかける。
シナモン	0.2	一度沸騰したら火を止めて5分ほど抽出する。
しょうが	2	2. 別の鍋に牛乳とシナモン、しょうが、砂糖を入れて火にかける。
水	80	沸騰直前で火を止めて1と混ぜる。
牛乳	80	3. 粗熱をとってから冷蔵庫で冷やして出来上がり。
砂糖	2	

栄養成分表	熱量(kcal)	炭水化物(g)	タンパク質(g)	脂質(g)	食塩(g)
	611	86.6	25.5	18.0	2.0