

管理栄養士と一緒に病院食を1食考えてみよう～集団栄養指導実践例より～

宮城県立こども病院 栄養管理部

佐藤ひかり 日野美代子 秋山佳子 小野日香里 由井瑞季

1. はじめに

2005年公布の食育基本法では、全ての国民が心身の健康を確保し、生涯にわたり生き生きと暮らすことができるようにすることが大切であるとされている¹⁾。また、授乳・離乳の支援ガイドにて青年期は健全な食生活を実践し次世代に伝える役割があるとされている²⁾。今回は「3・1・2 弁当箱法」を活用し適量とバランスの良い食事を学び、病院食として提供する事で健全な食生活を実践し、他者に伝えることを目的に実施した。

「3・1・2 弁当箱法」とは、1食の量を身近な弁当箱で決め、その中に主食・主菜・副菜を3・1・2の割合に詰める食事・食事づくり法であり、すでに小学生への栄養教育教材として活用されている³⁾。

2. 背景

当院は、2016年3月宮城県立拓桃医療療育センターと統合し、急性期から慢性期・リハビリテーション・在宅医療まで担っており、小児病棟・療養型に分類される。2024年7月の急性期病棟は平均在院日数が8.8日であるが、慢性期病棟(医療障害児入所施設、以下拓桃園)では平均在院日数71.4日である。拓桃園では、各疾患の患者会が存在する。構成は主に看護師・保育士・理学療法士からなり、疾患のことを学び、頑張りを認め合うことを目的に適宜実施している。今回は患者会特別版として実施した。

3. 方法

・構成：1回実施時間30分とし、2回完結型

①第1回目

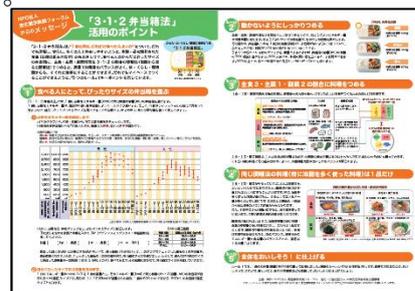
・テーマ：適量とバランスの良い食事について学ぶ

・対象者：拓桃園入所者 小学校高学年以上14名

・スタッフ：管理栄養士5名、病棟看護師3名、保育士1名、理学療法士1名

・実施日時：2024年7月25日(木)16時30分～17時

・内容：「3・1・2 弁当箱法」リーフレットを用い、適量とバランスの良い食事について管理栄養士から説明し、振り返りを実施した。



4. 結果

集団栄養指導に参加した入所者病棟のスタッフからは考案した献立が、実物として提供され感動していた。集団栄養指導に参加した入所者は、提供前は他者も摂食することに対して緊張感があり、不安そうな表情や言葉が多く聞かれたが、提供後に話を聞くと「美味しかった!」「普段出ない料理だったから、また食べたい」「(同病棟入所者が)笑顔で食べてくれて良かった」「(返却用紙)週末外泊する時に持ち帰って親に見せます。医師や管理栄養士が記載したコメントゆっくり読みたいと思います」等と安堵した様子で笑顔を見せ、喜んでいる姿や周りの入所者と献立についての会話が生まれていた。また自ら考案した献立や他グループが考案した献立であることから苦手な食材も「頑張って食べたよ」と話してくれる入所者もいた。さらに、急性期病棟の患者からも、配布した文書の片隅に「バランスの良い、見た目きれいな献立を考えてくれてありがとうございます」など複数のお便りが下膳と共に栄養管理部に届いた。検食者からは、「集団指導素敵な取り組みだと思います。」「入所者のアイデアで作られたメニューはとてもバランス良くおいしかったです。」など好意的な感想が毎回寄せられた。

5. 考察

病院食提供において、一番大切なことは安全安心な食事を提供し、治療の一環を担うと考える。しかし、単に治療の一環や成長発達を支えるだけではなく、成長段階に応じた知識や役割を果たすことも求められる。健全な食生活を実践し、他者に伝える1つの方法として、「3・1・2 弁当箱法」にて適量とバランスの良い食事を学び、病院食となり提供する事例をまとめたが、集団栄養指導に関わったスタッフ・対象者、対象者以外の入所者や患者、検食者の反応から充分その役割を果たせたと考えた。

また、集団栄養指導時に毎回他職種が始まりの挨拶と終わりの挨拶を行うことで、各々の専門的立場から食事に繋げて話をするすることで、入所者は病院食を残さず満遍なく食べる意味の理解をより深めることができたと思われる。また日常的に入所者と関わりを持つ看護師・保育士や理学療法士から今後、食事時間やリハビリ時の声かけ内容の質が向上し、説得力を持たせることができること、グループ決めを日常的に入所者と関わり入所者ごとの関係性を把握している看護師と保育士に依頼することで、円滑に話し合えたと考えられるため、患者会特別版として実施したことも有用であったといえる。

6. 結語

「3・1・2 弁当箱法」を活用した健全な食生活を実践し他者に伝える役割があるとされている食育の内容として、適量とバランスの良い食事を学び、1食の献立を考案・提供・摂食することで振り返りを行うことは有用な方法であったと考えられる。

7. 参考文献

- 1) 農林水産省：食育基本法（2005年7月施行）
- 2) 厚生労働省：授乳・離乳の支援ガイド（2019年改訂版）
- 3) NPO 法人食生態学実践フォーラム：食生態学-実践と研究，第2号，p 20-25，
(2009)