

## 能登里山里海定食

栄養管理室長 浅井 慎 悟

入院患者さんにとって病院食は治療の一環でもあり、また入院生活における唯一の楽しみでもあります。このような事を踏まえ、当栄養管理室は治療食でも、美味しくいただける食事の提供を模索してきました。そこでこの度、我々が追及する減塩食への取り組みの一つとして、国立循環器病研究センターが主催する全国減塩食レシピコンテスト「S-1（エスワングランプリ）：定食部門」に応募しました。そして応募総数355作品の中、ベスト20作品候補にエントリーされましたので、ここにご紹介いたします。

今大会の趣旨としまして『①循環器病予防のための食生活改善に地域ぐるみで取り組む動きを支援する②地産地消・地域振興にも貢献し、各地の特産品を活用した美味しい減塩食を発掘・応援する』というものです。

この応募については広報があった直後に、数々の割烹料理店で修業を積んできた、当栄養管理室の江口副調理師長が名乗りを上げ、すぐに調理のベースとなる、当院オリジナルの八方だしの開発に着手しました。人が好む塩分濃度は汁物0.7～1.0%、煮物では0.8～2.0%とされており、だしと調味料のバランスを考慮しその旨みを最大限に引き出す工夫をしました。その結果、塩分濃度を0.6～0.8%まで落としても美味しく使える当院オリジナルの濃口八方だし、酒八方だし、塩八方だしを開発しました。

今回の応募レシピのタイトルは大会の趣旨を意識し「能登里山里海定食」と決めました。そのセールスポイントとして、すべての食材はユネスコ世界農業遺産にも登録された石川県能登地区のものを使用。一汁三菜の献立には、その新鮮な素材そのものの味を生かしつつ、地場調味料「いしり」やこの度開発したオリジナル八方だしを用いました。

献立内容は

- ・主食(食事)：いしりご飯
- ・主菜(焼物)：能登牡蠣中島菜のピカタ
- ・副菜(酢の物)：能登馬鈴薯ところ柿の梨もどき
- ・副菜(炊合せ)：鰯大根二種
- ・汁物(椀物)：鱈白子蓮蒸葛仕立て

一人分の栄養成分としてエネルギー 556Kcal  
・塩分1.87g として厚生労働省が制定した日本人の食事摂取基準および日本高血圧学会の減塩食に準拠した構成となっております。

今回の取り組みを契機に、調理現場より治療食であっても美味しく食せる調味料や献立の提案・開発が更に活発となりました。そして当院外来において『七尾病院・能登里山里海給食レシピ』と題して簡単献立レシピ集を無料配布させていただくこととなりました。また地域住民の方へ調理実習を含む、無料の出前講座も積極的に行っています。

ご興味のある方は当院までご一報いただければ幸いです。

