栄養科イチオシ！ こだわりレシピ

『なごみ食』

栄養科から、食べる人の心身にも配慮した“こだわりレシピ”をご紹介します。今回は【なごみ食】です。

【なごみ食】とは

食欲が低下した末期（終末期）の患者さんや緩和ケア病棟の患者さんに対し、食べられるものを少しでも味わって楽しんでもらえるよう提供している、特別なお食事です。

３つの特徴

１ | 食べやすさへの配慮

食欲不振や体力が低下した患者さんが、口にしやすいよう工夫されています。

２ | 心に寄り添う工夫

食事の時間を少しでも楽しんでもらえるよう、お膳の盛り付けや季節感を大切にしています。

３ | 柔軟な対応

院内所属の栄養科スタッフが、患者さんの状態に合わせて、きめ細やかに調整しています。

【なごみ食】のメニュー例



1 太刀魚の甘酢あんかけ

材料

- 太刀魚 …… 30ｇ
- にんじん …… 10ｇ
- 玉ねぎ …… 15ｇ
- しょう油 …… 2ｇ
- みりん …… 3ｇ
- 酢 …… 2ｇ
- 砂糖 …… 適量
- 片栗粉 …… 適量

RESHIPI 作り方

① にんじん・玉ねぎを長さ4～5センチほどの細切りにする。
② 太刀魚を切り分け、焼く。
③ あんとして、にんじん・玉ねぎを軽く炒め、酢・しょう油・砂糖・みりんと水を入れてさらに炒め、仕上げに水溶き片栗粉を回し入れる。
④ お皿に盛りつけた太刀魚に、あんをかけると完成。

2 里芋の煮物

材料

- 里芋 …… 30ｇ
- しょう油 …… 3ｇ
- 砂糖 …… 3ｇ
- かつお節 …… 適量
- 鰹だし …… 適量

RESHIPI 作り方

① 里芋の上下を少し切り落とし、切り口から縦に皮をむく。ボウルに里芋、塩(分量外:大さじ1/2)を入れ、よくもみ込み、水を2～3回取り替えながら水がほぼ透明になるまで水洗いをする。水気を切り、ぬめりを取る。
② 鍋に里芋を重ならないように並べ入れ、水を里芋がひたるくらいまで加えて熱し、煮立ったら中火で3分ほど煮る。水気を切る。
③ 鍋に里芋を重ならないように並べ、しょう油、砂糖、鰹だしを加えて混ぜ、中火にかけて煮立たせる。
④ 弱火にし、ふたをして15分ほど煮る。里芋に竹串がすっと通るくらいやわらかくなったら、完成。

3 ナムル

材料

- もやし …… 30ｇ
- キュウリ …… 10ｇ
- 砂糖 …… 1ｇ
- しょう油 …… 3ｇ
- ゴマ油 …… 1ｇ
- すりおろしニンニク 0.5ｇ
- 白ゴマ …… 適量

RESHIPI 作り方

① キュウリを薄く輪切りに切る。
② 鍋に湯を沸かし、キュウリともやしを入れ２分弱茹で、冷水に取りしっかり水気を切る。
③ 砂糖・しょう油・ゴマ油・すりおろしニンニク・白ゴマを混ぜ、よく絞ったキュウリともやしを入れ、よく和えれば完成。