

保健・医療・福祉の食事サービスを考える総合情報誌

# ヘルスケア・レストラン

HEALTHCARE RESTAURANT NOV.2000

11

特集

高齢者の食事と  
サポートは今

施設・在宅での取り組みから食品・食事補助具ガイドまで

シドニー五輪で注目を集めた“科学による肉体管理”

## スポーツ選手の 栄養指導に学べ

フードサービス最前線

社団法人北里研究所 北里研究所病院

東洋医学の考え方に基づいた  
北里オリジナル養生食

社団法人北里研究所 北里研究所病院（東京都港区）

# 東洋医学の考え方に基づいた 北里オリジナル養生食

肉・魚・卵などの動物性タンパク質・脂肪はいっさい使わない。白砂糖もサラダ油も使わない。『北里オリジナル養生食』と名付けられた独自の食事を提供して四年の  
社団法人北里研究所 北里研究所病院（土本寛 二院長、二九四床）を取材した。写真撮影／増田 智



北里研究所病院で提供されるドック食はすべて養生食

## 東洋医学の概念を活かして 治療食を作りたい

「この周辺には病院が集中していて、俗に『病院銀座』と呼ばれているほどです。その中で、『ここは食事が特色の病院だ』と言ってもらえるようにな

りたいですね」（栄養科管理栄養士・中島千鹿子さん）。  
北里研究所病院で、「北里オリジナル養生食」が初めて提供されたのは、今から四年前のこと。軌跡をつづる三冊のファイルの厚さが、取り組みへの意欲を物語る。その構想は、栄養科が同院並列の東洋医学研究所医長の渡邊賢治氏を中心とした「糖尿病やアトピー性皮膚炎の治療のための勉強会（月一回）」を重ねるなかで持ち上がったものだ。

東洋医学の養生や医食同源という概念をなんとか病院の食事に活かさないだろうか。具体的な検討に入ったのは、一九九七年八月のこと。勉強会でまっさきに検討されたのが薬膳であった。しかし、漢方薬を用いての薬膳では、相性の個人差が大きい。

## 大不評から大好評へ 実施・改善の繰り返し

それまで実施されていなかった選択メニューを、月一回の選択食として提供した「養生食」は、患者分のみならず、職員分も用意し試食を求めた。しかし、結果は不評の嵐。前述の北里オリジナル養生食ファイルに綴じられた、当時のアンケート用紙には

「まずい」の文字がずらりと並ぶ。しかし、二回、三回と数を重ねることに、「おいしい」の文字が増えていき、第六回を迎えるころには絶賛の言葉であふれるほどになっている。「毎月のスケジュール（表2）を決めて

「実施しては改善」を繰り返すうちに、だんだん評価を得られる形に仕上がっていったのだと思います」（中島さん）。

そうして軌道に乗った養生食は昨年、それまでの月一回実施から、毎朝食実施の選択メニューに



北里オリジナル養生食・ドック食献立（平成12年9月11日）  
【先付】昆布豆の初秋風味煮 【小鉢】玉菜とえのきの和え物 【酢の物】白きくらげのぬた、トマトソース添え 【煮物】色づき野菜の豆乳味噌煮 【焼き物】長茄子の田楽、レモン煮 【御飯】ひじきめし、松の実入り、若布 【止椀】おすまし 【水菓子】有の実、はたききょう、グレープフルーツ



勉強会の中心、東洋医学研究所医長の渡邊賢治氏（右）と栄養科管理栄養士の中島千鹿子さん（左）。養生食の打ち合わせは、毎朝食の検食中に行われることが多い

表1 第1回北里オリジナル養生食献立（1997年10月16日）

- 七穀飯
- お吸い物（紅葉麩、生しいたけ）
- 豆腐の味噌グラタン（木綿豆腐、にんじん、いんげん、しめじ、小麦粉、豆乳、白味噌、塩、パン粉）
- 蕪とアスパラガスの梅和え（蕪、グリーンアスパラガス、梅干し）
- 栗のハチミツ煮（栗、ハチミツ、くちなしの実、塩）

表2 養生食実施までのスケジュール（開始当時）

実施日	
1週間後	* 次の実施日を決める（委員会を開く） * 翌月のスケジュールが決まり次第、養生食にかかわる人手を確保する * 献立の概要を決める。試食会の場所を確保する
実施2週間前	* 試作をする * 献立を決定する。カロリー表を作る * コンピュータに入力する
実施1週間前	* 発注できない食材の買い出し * 誰が何をするか担当を決め、仕事の内容を伝える * 食器を決める
実施4日前	* 料理の品書きを作る
実施3日前	* 発注の確認をする * 申し込み用紙を配布する
実施2日前	* 職員の試食数を確定する
実施前日	* 予定食数の確定、材料の最終確認、下準備



北里オリジナル養生食ファイル。この三冊のファイルに養生食の歴史が詰まっている

つて、料理の内容が格段によくなりました」（中島さん）。現在、朝粥（選択）、毎週水曜日の夕食（選択）、ドック食の形で提供される養生食のうち、ドック食に関しては献立から調理師が作成し、調理師それぞれの個性が生かされた料理が提供されるという。



北里研究所病院は昨年5月に建て替えられたばかり

七穀米と精白米のブレンド比率は研究に研究を重ねて確立したもの。バサバサ感がなくしっとり炊き上がるのは両者1:1の割合



煮物に豆乳を加えると、かき玉風の仕上がりに。ドック食の献立「豆乳味噌煮」より



甘味は、アカシア蜂蜜(左上)、黒砂糖(右上)、羅漢果(左下)、きび砂糖(右下)で代用。それぞれ甘味の強さや風味が異なるため、調理に合わせて使用する

表3 北里オリジナル養生食

### 【6つの約束】

北里オリジナル養生食の大きなコンセプトは、「動物性食品を使わない」「精製・精白したもの(調味料・米)を使わない」。これに基づき、6つの約束を定め実践している。

#### ●主食は雑穀米

押し麦、糯粟、糯黍、押しはと麦、玄米胚芽、アマランサス、黒ごま、の七種と、精白米を1対1でブレンド。一般の炊飯器で普通に炊く。

#### ●タンパク質は大豆製品で

動物性の食品はいっさい使用しない。肉類はもちろん、牛乳・乳製品、卵も不可。豆腐、おから、豆乳などの大豆製品と野菜の組み合わせで、主菜、副菜、汁物の献立が作られる。

#### ●だしは南蛮毛と昆布で

動物性の食品は使用しないため、カツオだしやコンソメなどは使わない。洋風料理には南蛮毛(とうもろこしのひげ)だけでとった甘味のあるスープ、和風料理には南蛮毛と昆布でとっただしを用いる。

#### ●白砂糖は使わない

精白した調味料は使用しない。甘味には沖縄産の黒砂糖、アカシア蜂蜜、羅漢果(粉末)、きび糖、甜菜糖などを使う。

#### ●油はシソ油やごま油

油そのものの使用は極力控えられるため、揚げ物は提供しない。サラダ油などは使用せず、シソ油(シソ科エゴマ種子からとる油)か、ごまを用いる。

#### ●調味料はすべて本醸造

塩、味噌、醤油など調味料は本醸造のものを使用する。

「今後は魚介類も食材に加えようかという案も出ています。イソフラボンやポリフェノールなどの成分を含む抗酸化食品にも注目しています」(中島さん)。

現在の形を完成形として完結させてし

### 食欲のないターミナルケアの患者さんへ 薬膳酒をおすすめ

北里研究所病院では、食欲の低下したターミナルケアの患者に自家製の薬膳酒をすすめている(医師の判断を仰いだ上)。現在、提供されているのは(写真左から順)枸杞子、丁字、竜眼肉、酸棗仁、紅花酒。小さなグラスに注いで患者さんのものとへ



「今後は魚介類も食材に加えようかという案も出ています。イソフラボンやポリフェノールなどの成分を含む抗酸化食品にも注目しています」(中島さん)。

現在の形を完成形として完結させてし

「今後は魚介類も食材に加えようかという案も出ています。イソフラボンやポリフェノールなどの成分を含む抗酸化食品にも注目しています」(中島さん)。

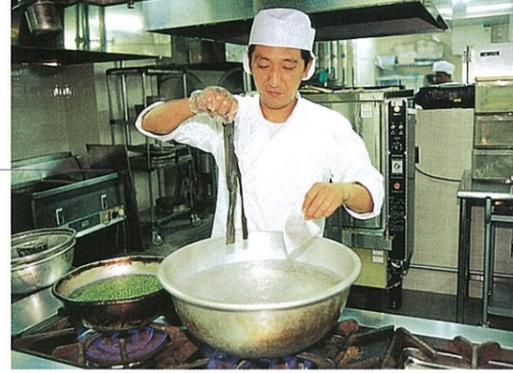
現在の形を完成形として完結させてし

「今後は魚介類も食材に加えようかという案も出ています。イソフラボンやポリフェノールなどの成分を含む抗酸化食品にも注目しています」(中島さん)。

現在の形を完成形として完結させてし



調理のベースになるだしは、南蛮毛(とうもろこしのひげ)でとる。和風だしをとる場合、適量の南蛮毛をだしパックに入れ、昆布と一緒に湯へ



シソ油。成分中のαリノレン酸が体内でEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)に変換される



味噌(左)、醤油(右)、塩(下)の調味料はすべて本醸造のもの。少量で旨味がでる

養生食に使用されている漢方の食材。松の実(上段左)、枸杞子(上段右)、胡桃(下段左)、陳皮(下段中央)、紅花(下段右)



養生食に用いる食材のケース。漢方の食材、調味料などが収められている

### 朝の選択メニュー

朝食では、北里オリジナル養生食(漢方粥)か洋食(パン)のどちらかが選択できる



北里オリジナル養生食(漢方粥)の朝食。茶粥、辛味噌煮、春雨梅肉サラダ、カゴメ野菜ジュース



洋食(パン)の朝食。パンキンロール、オレンジジャム、マカロニ入りスープ仕立、ぶどう、牛乳

### 六つの約束で作られる オリジナル養生食

構想から実施四年を経るなかで、北里オリジナル養生食では、大きな六つの約束が確立された。①主食は雑穀米、②タンパク質は大豆製品でとる、③だしは南蛮毛と昆布でとる、④白砂糖は使わない、⑤油はシソ油やごま油でとる、⑥調味料はすべて本醸造のもの(表3)。

どの約束も、「動物性の食品はいっさい使わない」「精製・精白されたもの(米・調味料など)はいっさい使わない」というコンセプトに基づいており、さらに薬膳を参考に枸杞子、紅花、胡桃、陳皮、松の実など若干の漢方の食材を用いることで、東洋医学的な趣向を凝らしている。

このように植物由来の食材で構成されるオリジナル養生食の利点は、通常の治療食(同院で提供されるもの)に比べて二―三倍の食物繊維を摂取できること。食物繊維と生活習慣病については同勉強会でも研究を進めており、メンバーを被験者に「養生食を一日三食一週間食べ続ける」という実験もすでに行っている。

「免疫に対して良好な影響があることが実感できました。でも、さすがに三食を一週間続けるのは大変