

選択食を開始しました

栄養管理室 主任 夕部 彩



当院では、平成28年6月8日より選択食を開始しました。毎週1回、水曜日の昼食に提供しています。対象は米常A・米常B・米常Cを喫食中の患者さんで、普段提供している

基本メニュー (A) と選択メニュー (B) の2種類の献立からお好きな方を選んでいただく形式にしています。

選択食のメニューは、冷やし中華・ナポリタン・焼き鳥丼・チンジャオロース・牛丼の5つを用意しております。病院の食事は厚生労働省より決められた食事基準をもとに献立を立てていますが、選択食は“普段病院で出てこないような食事”をテーマに、入院中のささやかな楽しみになればという思いで考えました。

今後は、定期的に患者さんへアンケートを実施し、新メニューの検討と更なる食事サービスの充実に繋げてまいります。



基本メニュー (A) : 鶏の梅漬け焼き



選択メニュー (B) : 冷やし中華

管理栄養士の ~おすすめレシピ~

夏リゾット

~ひとこと~

さっぱりした味わいで栄養満点の一皿です。夏バテしない体作りのためにも効率よく食べて栄養を摂りましょう。タコに含まれるタウリンは生活習慣病の予防が期待できます。



~作り方~

- ① 鍋に【A】を加え弱火にかけて、香りが出ればタマネギをしんなりするまで炒める。
- ② 【B】を加え10分煮込む。
- ③ タコを加えて、塩、コショウで味を整え、ボウルに移し冷蔵庫で冷やす。
- ④ ③に水洗いしてザルで水気を切った冷やごはん、キュウリを合わせる。

~材料 2人分~

茹でタコ(スライス)	100g
タマネギ(みじん切り)	1/2個
キュウリ(1cm角)	1/2本
冷やごはん	茶碗2杯分
└ オリーブ油	大さじ2
【A】カレー粉	小さじ1
└ ニンニク(みじん切り)	1片
└ トマト(1cm角)	大1個
【B】コンソメ	1個
└ 白ワイン	大さじ2
└ 水	500ml
塩、コショウ	各少々

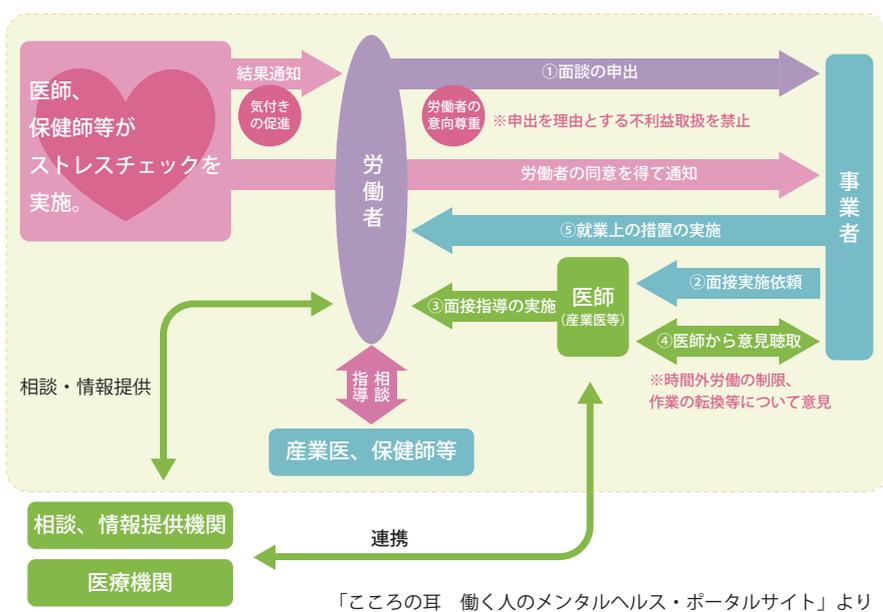
ストレスチェック制度について



平成26年の労働安全衛生法の改正により、新たな健康管理制度として、平成27年12月1日から『ストレスチェック制度』が施行されています。この制度は、自己記入式の調査票を用いて、労働者自身に質問項目に回答してもらい、その結果を点数化して評価します。ストレスへの気付きを促し、対処の支援(セルフケア教育など)並びに職場環境の改善を通じて、メンタルヘルス不調を未然に防止することを目的とした制度です。高ストレス者に選定された方にはその旨を通知し、医師による面接指導を受けるように勧奨します。本人から申し出があった場合には面接指導を行います。

常日頃、労働者の健康管理にご尽力いただいている先生方には、長時間労働者への面接指導のほか、ストレスチェック制度による面接指導の機会が加わります。ストレスが高く、メンタルヘルス不調のり

ストレスチェック制度の流れ



スクが高い方々と直接接する機会が増えることと思います。なかには治療が必要となる場合があるかもしれません。

当院では、内科外来の一室で第1・3・5火曜日の午後に心療内科の外来診療(完全予約制・外来のみ)を行っています(平

成28年6月現在)。地域医療連携室を通じてご予約いただくことが可能ですので、医師による面接指導の結果、専門医受診が必要と認められる場合はご紹介ください。(産業医グループ)