

食事しながら栄養士が助言

グループランチ好評、参加受付中

和歌山病院



栄養士に気軽に質問できて、ワンコインがうれしい

美浜町和田、国立病院機構和歌山病院(南方良章院長)は毎週木曜日の正午から午後1時まで、病棟1階エレベーターホールで、昼食を取りながら栄養士からアドバイスを受けられるグループランチを開いている。参加者らが、院内で調理した病院給食(通常食)を食べる間、栄養士が傍らに付いて、その日のメニューのポイントや、減塩法、食品表示の見方など栄養の豆知識を解説し、個人的な質問にも気軽に答える。

参加費は食事代のみ500円(税込み)で、相談無料。去る4月から始めたこの取り組みは、ワンコインでバランスのよい食事が取れ気軽に栄養相談できると、地域のお年寄りや健康を気遣う人から好評を得ている。

31日は9人が参加。参加

者らは四角く並べた机を囲むように相席で座り、牛肉ソテー、牛蒡サラダ、菜の花の煮浸しに白ごはんの献立を口にした。側で栄養士が、この日のメニューのポイントや、食材の体への効用、調理のコツなどを解説した。「栄養のバランスがいい。味がいい。普段買う総

菜は味が濃いけど、ここはちよどいい。今日は主人も連れてきました」とは、この日、2度目の参加の玉置光代さん(81)。「御坊市湯川町富安」。普段から野菜を多く食べサバでタンパク質を取るなど栄養に気を付けている玉置さんは、「ここで受けたアドバイスを参考に、これから生かしていきたい」と話した。

同病院栄養管理室の藤村真理子室長は「講義形式の栄養指導は堅苦しくて参加しづらい人も、グループランチではちよつとしたことを気軽に聞いていただけ、すぐに栄養士がお答えできます。相席なので、知らない人同士交流もできます。だれでも参加できます。ご本人はもちろん、家で調理を担当する家族にも来ていただきたい、栄養に興味を持っていただけたら」。

これまでの参加者アンケートによると、70代の利用が55%と最も多く、60代が27%、80代が18%。7割が女性で、味付けが良いとの声多数。全員が「参加してよかった」、9割が「また参加したい」と回答してい

る。「普段、油物は控えていますけど、今日のコロッケシユウマイはカラッと揚げられていたので、安心していただけました。楽しいランチの会です。楽しみが増えてうれしいです」。野菜等苦手な家では作らないので良かったです」との意見も。

1回の定員は10人。申し込みと問い合わせは、和歌山病院栄養管理室または医事窓口(電話22・3256)へ。受付時間は、平日午前8時30分から午後5時までで、前週の金曜日午後3時が締め切り。