ひなた栄養だより

2026年秋号
発行：県立宮崎病院
栄養管理科

災害時　高齢者の「食」と健康を守るには



災害時は手に入るものが限られている中、ストレス等により食欲が低下し、特に高齢の方は必要な栄養が不足するリスクがあります。

備え　基本的な考え方



1. 量　　最低3日　できれば1週間
2. 備え　・熱源（カセットコンロ、カセットボンベ）やかんなど
・主食、主菜、副菜のバランスを考える
・食欲がない時に備え、普段食べ慣れた食品や栄養を調整した栄養補助食品を準備しておくとよい。



主食	主菜	副菜	その他
パックご飯、乾麺、シリアル、レトルト粥など	肉・魚の缶詰 レトルト食品、魚肉ソーセージ	食べ慣れた乾物、レトルトスープ、日持ち野菜、野菜ジュースなど	水（1人1日3L） インスタントみそ汁、好きな嗜好品、栄養補助食品など

やってみよう♪パッククッキング

パッククッキングは耐熱性のポリ袋に食材を入れて鍋で湯煎する調理法です



献立・料理名

- レトルト粥
- さんま蒲焼き缶（キャベツ添え）
- inゼリー　栄養UP

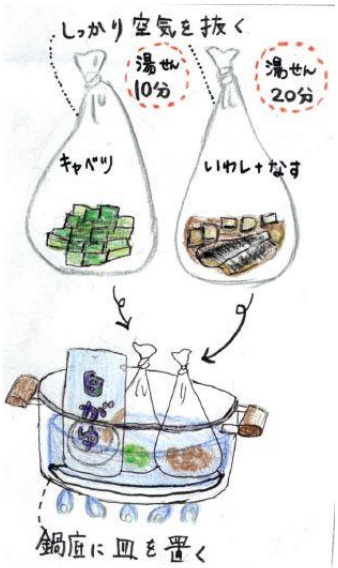
栄養成分

エネルギー	539kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	17.9g
炭水化物	76.7g
食塩相当量	1.8g
カリウム	295mg
リン	302～305mg

料理名	材料名	使用量
レトルト粥	白がゆ	1袋250g
さんま蒲焼き	さんま蒲焼き（缶詰）	1缶
	なす	10g
	キャベツ	20g
Inゼリー	inゼリー	1個

作り方

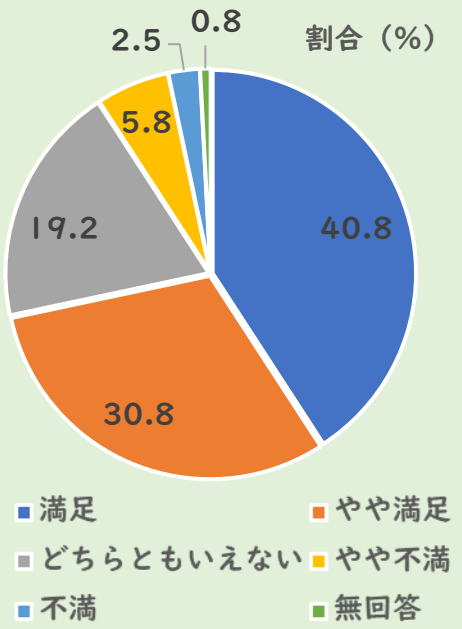
＜レトルト粥＞
① 作り方通り湯煎する
＜さんまの蒲焼き＞
① なすは皮をむき、1cm角に切る
② ポリ袋になすとさんまをタレごといれよく揉みほぐし口を結ぶ、パッククッキング10分
③ 別のポリ袋に刻んだキャベツを入れパッククッキング10分、蒲焼きに添える



※魚の小骨が気になる場合は、大きな骨を取り除くか、ツナ缶など骨が入っていない缶詰で作るとよいです。

✿嗜好調査の結果✿

令和7年度に入院中の患者さんを対象に嗜好調査を実施しました。
その結果の中から、今回は食事に対する満足度、好評だったメニューについて紹介します。
（対象者120名、基本食、小児基本食を食べている方）



好評だったメニュー

肉料理
ハンバーグ
すき焼き
酢豚
とんかつ

魚料理
鮭フライ
鯖の竜田揚げ
魚の野菜あんかけ

変わり飯
カレー
ちらし寿司
ちゃんぽん
豚丼

副菜
酢の物
からし和え
トマトとオクラのサラダ

✿教室のご案内✿

ご不明な点はスタッフにお声かけください

糖尿病教室



対象者　糖尿病と診断されている当院の入院・外来患者
場所　2階栄養相談室

毎週月曜日13時～14時
毎週木曜日　9時～10時
＊祝日、年末年始はお休みします

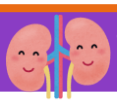
ひなた減塩教室



対象者　減塩が必要な当院入院・外来患者
（減塩について知りたい方も大歓迎です）
場所　2階栄養相談室

令和8年11月18日（水）
令和8年12月16日（水）
時間：15時～16時

腎臓病教室



対象者　腎臓病について知りたい方
場所　1階講堂

令和8年11月9日（月）
令和9年2月1日（月）
時間：11時～11時45分
医師、看護師、管理栄養士の講話

お気軽にご参加ください♪
ぜひ一緒に楽しく学びましょう！

