

## 会長賞（第2位）をいただきました！

令和6年1月26日（金）～28日（日）に国立京都国際会館にて行われた「第27回日本病態栄養学会年次学術集会」のレシピコンテストにおいて、当院栄養室の応募した「華やか黒豆ちらし寿司」が会長賞（第2位）に選出されました。テーマは「高齢者でもつくれる！サルコペニア予防メニュー～入院・入所中だけでなく、自宅でも持続可能な食事管理を～」で、総合医療センターで患者さんからの評判が高かったメニューを手軽に作れるようアレンジしたものです。炒った黒豆を入れて炊いたご飯がすし酢と反応して鮮やかなピンク色になることを利用したお祝いの料理で、家族や仲間が集まるときに披露できる自慢の品を持つことが食べる意欲アップになり、サルコペニア予防につながると発表しました。当日は応募があった全国40施設のうち最終選考に残った11施設が、ホテルシェフが調理した料理を試食審査し投票しました。どの施設もアイデアを駆使されたメニューが提案されていました。



**岡山県 川崎医科大学高齢者医療センター**  
**おばあちゃんは魔法使い！**  
**「華やかな黒豆ちらし寿司と牡蠣の和風クラムチャウダー」**  
**～“紅白”そろえてお孫さんと過ごすお祝いの日にいかが～**



・華やか黒豆ちらし寿司  
 ・牡蠣の厚見汁～和風クラムチャウダー～  
 ・鶏肝とわけぎのぬた  
 ・抹茶甘酒

総量 590kcal たんぱく質 31.7g 脂質 15.5g 炭水化物 99.3g 食塩 2.4g

**【自慢の1品（材料）】**  
**華やか黒豆ちらし寿司**

米	66g
水	90g
酒	5g
黒豆（乾燥）	15g
塩昆布	2g
ごぼう水煮（ささがき）	15g
人参（いちょう小さめ）	15g
（合わせ酢）	
砂糖	6g
酢	15g
（飾り用の具）	
錦糸卵（加工品）	10g
サーモン（刺身用）	20g
菜の花（2本分）	10g
紅生姜	2g

**【献立作成のポイント】**  
 岡山県は山の幸、海の幸に恵まれた精進の国で、ハレの日には各家庭のオリジナルのちらし寿司レシピがあります。家族で集まるお祝いの日に、高齢者でも作れる紅白をイメージした料理を提案します。県北で名産の黒豆を使った黒豆寿司は、黒豆のアントシアニンが酢と反応するとハッと華やいたピンク色に変化し、お祝いにピッタリな“紅”の一品になります。本来ちらし寿司は手間暇かけて作る料理ですが、今回は丁寧に炊いた黒豆と野菜、塩昆布をすべて炊飯器で炊き上げることで、一つずつ貝を炊き分ける手間を省きました。副菜は豊かな瀬戸内で育った牡蠣をミルクと合わせ、隠し味に白みそを使ったカルシウムたっぷりの“白”の一品です。加えて、むかし懐かしい焼貝（もがい）のぬたをイメージし、鶏肝の串焼きを、柔らかく煮たわけぎと合わせ、辛子みそを添えました。レバーはたんぱく質、ビタミン類、鉄分を多く含む高栄養な食材ですが、好みが分かれるため、臭み無く調理された惣菜を利用し、味を変えて飽きずに食べる一策です。惣菜や加工品、乾物を取り入れ、思い立った時にすぐ作れます。コツをつかめば、お祝いの日の定番メニューとして自慢料理となるはずです。

**【患者へのメッセージ】**  
**【華やか黒豆ちらし寿司】**  
 黒豆に含まれるアントシアニンが酢の酸に反応して、すし飯が鮮やかなピンク色に変わります。季節の魚を飾ってお誕生日や卒業、入学祝いなど、お孫さんと一緒にすし飯を作って驚かせてあげましょう。きっと「また作るうね」と言ってもらえますよ。  
**【和風クラムチャウダー】**  
 海のミルクの牡蠣と牛乳を合わせたカルシウムたっぷりメニュー。今回は大根を使用しましたが、自家菜園でとれた野菜などでも相性ピッタリ。



第27回日本病態栄養学会  
年次学術集会

## 会長賞

川崎医科大学高齢者医療センター 殿

貴殿は第27回日本病態栄養学会年次学術集会レシピコンテストにおいて  
会員一同に裨益するところ大なるものがありました

ここに本学術集会を代表して会長賞を贈り表彰します

2024年1月28日

第27回日本病態栄養学会年次学術集会

第27回会長 幣 憲 郎

