

10月30日におこなわれたキャンサーリボンズ理事・委員合同第1回企画会議より

『食事を楽しむために大切なこと』

服部 幸應理事

従来から病院の献立は管理栄養士が中心となって、綿密にカロリー計算をしながらつくってききましたが、それだけでは“おいしさ”を感じることができないことが問題になっていました。もちろん、栄養素のバランスのとれた食事は大切なのですが、それだけでは無味乾燥になってしまうため、最近私はまず調理師にメニューを作らせて、それを管理栄養士にカロリーや塩加減を判断してもらったうえで調整して、最終的な味を私自身がチェックして献立を作るようにしています。

おいしく食べるには、環境作りが大切です。病院の照明は蛍光灯の場合が多く、蛍光灯の下では、赤い食品は紫がかって見えるなど、おいしく見えないという問題があります。

そのため、少しでもおいしく見えるためには照明は環境作りに欠かせない重要な要素なので、病院での照明を考え直す動きがあります。

ただ、白熱灯にすると食べ物はおいしく見えるものの、電気料金も蛍光灯の4倍くらいになるため、白熱灯に近い蛍光灯を使うなどのアイデアが出されてきています。

また、香りというのも食事をおいしく食べるには欠かせない要素ですが、病院で大部屋の場合、すぐにトイレに立てない方もいらっしゃるのでベッド下に簡易の排泄用具が常備されていたり、また薬品などもあるため、独特のにおいによって食欲が減退してしまいます。

病院でおいしく食べるためには、こういったいくつかの課題があり、それを解決することが求められています。病気をしていると、“気”が落ちこんでしまうので、食欲がなくなり、食欲がなくなると体力がつかなくなり、体力がないと薬も効きません。体力をつけるのは食べ物なので、食事の果たす役割はとても大切です。

料理研究家の辰巳芳子先生の“いのちのスープ”はとても有名ですが、昆布やかつおぶしを使っていないに出汁をとると塩分がなくても、本当に味わいがあり、体にしみこんで、力が沸いてきます。スープは病人でも飲みやすく、今後も色々なスープを開発していきたいと思っています。

先日、ある脳科学者の方とお話していたら、その方は以前からろうそくの明かりの下で食事をすることを勧めていたそうで、その理由はゆらゆら動く炎の影になった相手の姿を脳が補おうとして、脳自身がよく見ようと働くことから、炎の向こうにいる相手が美しく、10歳若く見えるから、ということでした。

人間のイメージや脳の補おうとする力によって食欲が増すわけですが、病人の方は免疫力が低下しているので、臭覚、視覚、聴覚、といった五感で脳を刺激することで、セロトニンが出てくるとも言われているので、今後も様々な感覚に配慮した食事を提案していきたいと思います。

(2008.10.30)