

栄養バランスやカロリー（エネルギー量）に配慮した健康メニューを提供するレストランが病院の内外に増えている。一流の料理人と栄養士、医師が組んでメニューを開発する院内レストランもあり、利用者に好評だ。今春から内臓脂肪型肥満（メタボリック症候群）をターゲットにした健診・指導が始まるなど生活習慣病対策が広がる中、食生活改善の教室として期待する声もある。

岡山県倉敷市のレストラン「ルリエール」の昼時はにぎやかだ。倉敷中央病院の人間ドック施設「総合保健管理センター」の一階にあり、受診者向けの「ドック食」が中心だが、一般にも開放しており、利用者の二―三割は「おいしくて健康」との評判を聞いて訪れる中高年者などだ。

生活習慣病防ご

同病院が一九八七年にセンターを開設した際、「医食同源」を掲げた健康食レストランとしてオープン。「検査で訪れた利用者に生活習慣病予防にどういった食事がいいか体験してもらい、食生活を改善するきっかけにしてほしい」とセンターの光藤和代副所長は語る。ドック食、一般向けとも定食が中心で、①主食、②野菜、③副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮。野菜は白二十センチ以上使用。素材の味を生かした薄味。④季節の食材をたっぷり使う――を基本に調理

「料亭やレストランで修業した料理長と専属の栄養士が（味が）おいしく、（見た目が）美しく、健康に良いメニュー作りを知恵を絞っている」（光藤副所長）。「食事を楽しむ」というドック受診者はかなり一般客のリピーターが増え、年間利用者は一万九千人。初めて来たという同県新見市の主婦、福吉伸子さん（52）は「おいしかった。品数が多いので栄養バランスが良いだけでなく、食べてい

て楽しい。家でも参考にしたい」と話していた。やはり「見てよし、食べてよし、体によし」をコンセプトに二〇〇五年、四谷メディカルクリニック（東京・千代田）が院内に開設した「ミクニマンスール」。ランチは三十分目の食材を使った「アンチエージングプレート」と「マンスールコース」で、人間ドック受診者を含め一日に三十人前後の利用がある。月替わりのメニューは、フランス料理の有名シェフ三國清三氏と

栄養士が作り、担当の平野敬之医師がチェックする。同医師は「食事は予防医療の基本であるにもかかわらず多くの院内レストランでは外食産業と変わらないメニューが並ぶ。それは、入院食を含め病院の食事に医師や料理人が関与していないからだ。医師は医学部教育で栄養学を学んでおらず、食事指導の知識や関心が乏しい」と話す。

カロリー体感

健康食を提供する院内レストランに共通するのは、食事

おいしくて健康

旬の食材たっぷり、有名シェフ・栄養士

院内レストラン

ヘルシーメニューがある主な院内レストラン（カッコ内はレストラン名。無印は直営、※は外部委託）

病院名	所在地	特徴
雄勝中央病院（花の森）※	秋田県湯沢市	全メニューでエネルギー量、塩分量のほか4つの栄養素、アレルギー物質を表示
東大病院（プールクレール精養軒など）※	東京・文京	コーヒー店含む7つの飲食店すべてでエネルギー量表示
四谷メディカルクリニック（ミクニマンスール）	東京・千代田	医師、栄養士と料理人がメニュー開発。春には「メタボ撃退ランチ」も登場
聖路加国際病院（エスペランス）※	東京・中央	全メニューでエネルギー量、塩分量、たんぱく量を表示
東芝病院（スカイレストラン）※	東京・川品	週替わりで2種類の「ヘルシーメニュー」（600kcal前後）を提供。五穀米、麦飯も
神戸アドベンチスト病院（シャローム）	神戸市	穀物、野菜、果物を中心とした卵乳菜食メニュー
井野病院（喫茶こもれび）※	兵庫県姫路市	カロリー計算されたサラダ、スープに十穀おにぎり、健康茶が付くセットメニュー
倉敷中央病院（ルリエール）	岡山県倉敷市	プロの料理人がつくる野菜たっぷり栄養バランスのとれたカロリー控えめの健康食
愛媛大病院（おいしん）※	愛媛県東温市	野菜たっぷり500―600kcalのヘルシーランチを提供
福田病院（ナチュラル）	熊本市	直営農園で栽培した米や有機野菜を使用。赤ちゃん専用の席、メニューも用意

多い一般客 食生活改善の参考に



【ルリエールのメニュー例】  
○イカそうめんのショウガじょうゆかけ  
○だし巻き卵○ホタテとキュウリ、クラゲ、こんにゃくのゴマ酢○豆腐、カボチャ、トウガン、ナスなどの炊き合わせ○オクラ、ヤマイモ、ナメコのおえ物○モチキビご飯○さつまいも汁○ローソトビーフサラダ○シークワサーゼリー（エネルギー：750kcal）

に対する病院側の理念がしっかりしていることだ。産婦人科が主体の福田病院（熊本）のレストラン「ナチュラル」は無農薬の自家農園や契約農家で栽培した有機栽培の米、野菜を使う。福田調理部長は「おなかの赤ちゃんに気を使う妊婦期は栄養教育の第一歩。食体験を通じて安全でバランスの良い食事を作るヒントを得てほしい」と話す。

野病院（兵庫県姫路市）の「喫茶こもれび」は、多彩なサラダ、スープや十穀おにぎりのセットメニューが人気。いずれもメニューごとにカロリーが表示してある。井野節子常務理事は「カロリーは頭で理解しても目で見て体で感じないと自己管理に結びつかない」と狙いを語る。

ただ、全体で見れば、こうした院内レストランはまだ少数だ。「カロリーが高い揚げ物や肉食のメニューが多いの

は、その方がよく売れるから。採算を考えれば仕方がない」とある中規模病院の院内レストラン担当者。治療食を参考にしたヘルシーメニューを提供するある大規模病院の院内レストランでは、一日に平均三百―三百五十食出るが、そのうちヘルシーメニューは三、四食程度。めん類やカツ丼などに遠く及ばない。

京都大学の西村周二教授（医療経済学）は「厳しい経営環境のもと、中小病院では栄養士や料理人を雇って病院らしい健康的な食事を出す余裕はない。ただ、増え続ける医療費の問題を含め、病気の予防が現在の医療の大きなテーマであるのは事実で、病院は足元の院内レストランにもっと目を向けるべきだ」と指摘している。

ホテルやコンビニでも

医療機関ばかりではない。医師や栄養士がメニューを作る「ドクターズレストラン」も増えてきた。低カロリーだが素材の味を引き出し、おいしく仕上げた。東京・新橋の第一ホテル東京にあるフランス料理「アンシャンテ」。「ナチュラル健康食」と呼ぶメニュー（四千三百八十九円）は医師が監修する。肌荒れや冷え性、花粉症など月替わりでテーマを設け一月のテーマは「風邪」。ニンジン、豚肉、オレジンなど風邪に効果があるとされる食材を用いた。

医師がメニュー監修

二年前に開業した「知食旬菜ETSU」（大阪市）は一食五百円以内を抑えた。きのこ弁当（千二十九円）やカレー（八百九十三円）など栄養士が糖尿病患者向けに作ったメニューだが、来店客の半分は健康を気にする一般の人たち。コンビニエンスストアのイーエム・ピーエム・ジャパン（東京・港）は昨年秋に医師が監修した弁当を発売、三十代の女性らが買い求めた。

順天堂大学の白沢卓二教授（加齢制御医学）は「食事はおいしく食べてこそ健康につながる。食事内容を見直して病気を予防してほしい」と話している。（木村彰、早川淳）

ことば

▼病院と食事 「治療の一環」とされる患者給食（入院食）はコスト削減のため外部委託が進み、医療関連サービス振興会（東京）の調査によると、2006年度の委託率は60.5%と10年前（26.7%）の2.3倍となった。

院内レストランの経営については統計がないが、同様に委託が多いとみられる。院内の場合、「栄養士などの専門職に加え、体の不自由な患者の介助などでより多くのスタッフが必要」（ある院内レストラン）という。

「意見、情報をフックス（03-6360-2242）か電子メール（fyou@tokyo.nikkei.co.jp）でお寄せください。お住まいの都道府県名、年齢、職業、性別もお書き添えてください。」