

# おにぎり！ おにぎり！

川崎病院広報室は  
当院管理栄養士とともに  
簡単に栄養もりもりの  
「おにぎり」の開発に着手。

ランチの楽々レベルアップを  
実現した今回の試み。  
今号はその成功の記録である。  
レッツ・おにぎり！



## ふ、ふ、ふな便利

かわさきさんからの  
お便りが届きました

### 私の、いつものお弁当

こどもたちが中高生だった頃、わが家の食卓には毎朝4つのお弁当箱が並んでいました。当時病棟看護師として3交代制で働いていた私は、準夜勤のときは真夜中に帰宅してから仕込み、深夜勤のときは出勤前に作り、「あとは自分たちで詰めてね」と仕事へ向かう涙ぐましい日々。たまに寝過ぎて慌てて学校へ届けたことも、今では懐かしい思い出です。月日が流れ、こどもたちはそれぞれ巣立っていきました。あとき、「給食があれば」と思っていた私は、今でも自分だけのためにお弁当を作りつけています。社食があるのに。かつてボリュームを増すために、ネギやニラ、チーズを混ぜ込んで作った卵焼き。1人分になった今もつい何かを入れてしまいます。そして、おかずの仕切りにシソを使うのがわが家の定番。鮮やかに映える緑と、冷めても変わらない爽やかな香りが大好きです。ただ、「ゆるっとムリせず」が今のマイルールなので、おにぎりだけの日も。自分の「好き」が詰まった「いつもの」お弁当は、ほっとひと息つけて午後からも頑張ろうと思える、私のパワーフードかもしれません。

西館7階病棟  
中村 成子さん



きょうもあしたも、  
みんな



まちと  
くらしと  
からだ  
ひとと

川崎病院 広報誌

vol.84

2026.4月号



HP



バックナンバー



昼飯晩酒ゆがふ 店主  
福住 さゆりさん

川崎病院 管理栄養士  
平山 美帆子さん

栄養もやさしさも

# ぎゅぎゅっと おにぎり



おにぎりを  
レベルアップさせよう！

平山(以下、平) 今日はさゆりさんと一緒に作りたくて、忙しい人でも栄養を摂れるおにぎりレシピを考えてきました。昼食におにぎりだけなんて人も多いため、手軽で続けられるものを目指しました。白ごはんではなく、もち麦を混ぜて栄養価アップ。もち麦って玄米の5倍くらい水溶性食物繊維が入っているんです。血糖値の上昇を抑えられるんです。卵や黒豆を入れると、タンパク質も摂れます。もち麦や具材を入れるだけで、おにぎりがレベルアップします！

**さゆり(以下、さ)** 具材も入れると、さらに栄養が摂れますね。お店ではスパムおにぎりを作っていますが、自分で作るなら焼かなくてもいいもの、冷蔵庫にあるものがないです。

**平** 今回は家にありそうなものを使ってみました。例えば、大葉やネギは彩りもよく、ビタミンが摂れます。香りのある食材を使うことで自然と調味料を減らすことができます。減塩にもつながります。焼き海苔なら塩分を減らせて、ミネラルや鉄分が摂れますよ。

**さ** 海苔は歯や喉に張り付いてしまうので、年配の方には、代わりに卵を巻く工夫をしています。

## ちよつとずつ変えてみる

**さ** 病院ではどんな仕事をしているのですか？

**平** 管理栄養士として患者さんの栄養管理と、治療としての栄養相談をしています。普段の食生活を聞いて、おやつや食生活の工夫など、患者さんが実践しやすい、続けられそうなことをアドバイスするように心がけています。

**さ** 少しずつ変えていくのが大事ですね。サラダが良いって聞いたらサラダしか食べなかったり、健康のために運動を始めたのに頑張りすぎて膝を壊したり、そういう方がたくさんいると思います。

**平** そうなんですよ。今回のおにぎりも、面倒なら握らず食べてもいいんです。力を抜いて、できる範囲でやりましょう。

## 三食ばっちり 栄養バランスは難しい

**さ** 普段、昼食はどうされていますか？私は、料理を出す前の味見で食べるくらいで、お昼を抜いてしまうことが多いです。休憩時間も何か用事があってバタバタしてしまっています。

**平** 私はお弁当を作って職場に持参しています。夫は営業職でお昼はコンビニを利用したり外食したりするので、夕食で栄養バランスを調節するようにしています。生活に合わせた食生活を無理なく意識できるといいですね。



## 外食してもOK、 大切なのはバランス

**平** 皆さんの食生活を聞いていて感じるのは、日頃から2食の食習慣の方や、菓子パンやカップ麺で1食を済ます方が多いことです。朝は忙しくて食べる暇がなかったり、高齢者の方であれば食事の準備や買い物難しかったりという背景があります。

**さ** 私の周囲では、生活環境の変化を感じています。近くの市場の惣菜屋さんがなくなり、コンビニで買う方が増えた印象です。うちのお店には、単身者や高齢者が多くいらっしやいます。特に高齢の方は、飲み込みやすいうどんを頼みがちで、栄養の偏りが心配なので、上にだし巻きを乗せたり、小鉢をつけたりしています。

**平** とてもやさしい心遣いですね！外食は決して悪いことではなくて、副菜を選べる定食屋さんを選ぶなど、自分でバランスをとっていくのが大切ですね。ゆがふさんのようなお店がたくさんあるといいですね。



## 川崎病院のふふふな人



平山 美帆子 ひらやま みほこ  
栄養管理部 管理栄養士

**管理栄養士ってなにをするの？**  
病棟担当制で入院患者さんの栄養管理、曜日担当制で外来栄養相談を実施しています。チーム医療の一員として専門性を活かし、患者さんの「食」の楽しみや不安緩和に寄り添える仕事です。食事・栄養面から直接サポートすることで、患者さんのQOL向上に貢献できることに、とてもやりがいを感じています。

Q1/  
好きなおにぎりの具は？  
A. 昆布、卵

Q2/  
最近見た夢はどんな夢？  
A. 高校生に戻った夢

Q3/  
気分転換したいときには、何をしますか？  
A. ドライブ、挽きたてのコーヒーを飲むこと

Q4/  
最近、感動したことは？  
A. 友人の出産

Q5/  
人生で一回はやってみたいことは？  
A. ホノルルマラソンに参加、オーロラを見に行くこと



## 蒸し黒豆とチーズのおにぎり

- 材料 1人前
- もち麦ごはん(150gパック) … 1/2量
  - 蒸し黒豆 … 20g
  - 6Pチーズ … 1個
  - かつお節 … 大さじ2
  - 醤油 … 2~3g
  - 塩 … ひとつまみ(0.2~0.3g程度)
  - 胡椒(ブラックペッパー) … 少々
  - 刻みネギ or 大葉(お好みで)

調理方法  
チーズを切って混ぜるだけ



## 蒸し大豆と卵のおにぎり

- 材料 1人前
- もち麦ごはん(150gパック) … 1/2量
  - 蒸し大豆 … 20g
  - 卵 … 1個(お好みでミンチ肉でも可)
  - ごま油 … 小さじ1
  - すりごま … 大さじ1~2
  - ポン酢(醤油2gでも可) … 3g
  - 塩 … ひとつまみ(0.2~0.3g程度)
  - 胡椒(ブラックペッパー) … 少々
  - 刻みネギ or 大葉 or ちりめん山椒等(お好みで)

調理方法  
卵を焼いて混ぜるだけ



今回つくったおにぎりのレシピ

▶ 2026年4月～6月のイベント紹介

4月22日(水) 11:00～ ※なくなり次第終了

**第3回 まちかどマルシェ**

【お菓子】バームクーヘン工房 Fullmoon  
【弁当】豚の真珠

場所：川崎病院  
西館3階北出入口横(屋外)

5月13日(水) 11:00～ ※なくなり次第終了

**第4回 まちかどマルシェ**

【パン】クロワッサン専門店 9683

場所：川崎病院  
西館3階北出入口横(屋外)

5月15日(金) 14:00～15:00 **無料**

かわさき健康講座

**夜中にトイレで起きるのはなぜ？  
認定看護師が教える  
「腎臓」と「血圧」の意外なつながり**

講師：透析看護認定看護師 中田千鶴子  
場所：菊水地域交流センター  
(旧：菊水地域福祉センター)

5月25日(月) 16:00～17:30 ※なくなり次第終了

**第5回 まちかどマルシェ**

【弁当・惣菜】マルシン市場

場所：川崎病院  
西館3階北出入口横(屋外)

6月19日(金) 14:00～15:00 **無料**

かわさき健康講座

**薬をなくした! 飲み忘れた!  
家族が飲んでる薬って?  
知っておくと安心な  
「お薬トラブル」対処法**

講師：薬剤師 佐田竜尚  
場所：西橋自治会館

NEWS

- かわさきさんとおたまちゃんがプリントされた川崎救急隊のジャケットが完成!
- 2026年度は診療報酬の改定があるため、窓口の負担金が変わる場合があります。

かわさきさんの  
**ふ、ふ、ふな日常**

川崎病院の職員がリレー形式でお送りする、1コマの日常。



パパみたいになりたくて  
猛練習の休日★

このマチこのヒト

ふらっと立ち寄って  
昼飯晩酒 ゆがふ



店主 福住さゆりさん

お店について

神戸市兵庫区  
荒田町2丁目17-6 1F  
090-1242-3774  
ランチタイム：11:30～14:30  
晩酌タイム：16:30～21:00  
日曜・月曜 定休日

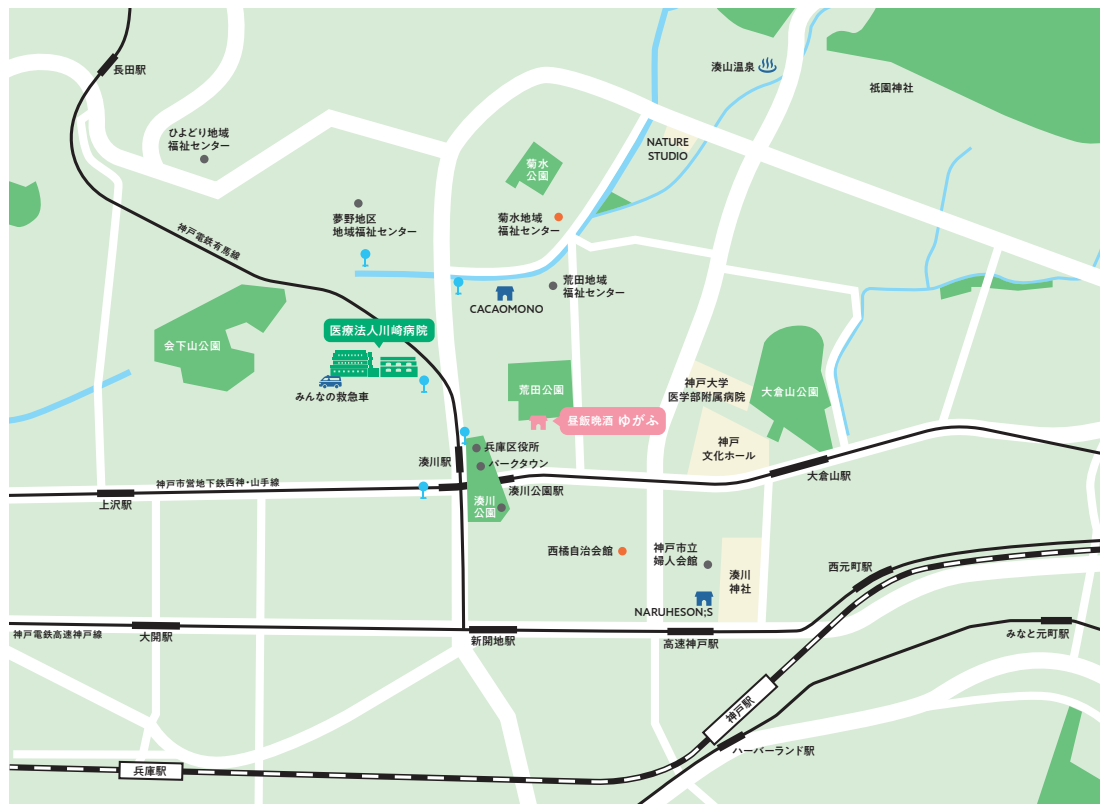


Instagram

2025年11月に川崎病院にほど近い荒田町にオープン。公園で遊んだ後に、買い物帰りに、こどもでも大人でも。ちょっと寄り道をして、ひと息ついて何か食べられる。そんな場所を目指して営業をしているそう。

沖縄好きがこうじて、通年販売している沖縄ぜんざいや、夜に提供している沖縄おでんなど、沖縄を感じられるメニューがずらり。他にも、うどんなどの定番メニューに加え、その日仕入れたもので作るメニューも。お弁当の販売もあり。電話での事前確認がおすすめです。

栄養もしっかり考えて作られた料理やお弁当。「今日のご飯作れない」なんて日にも、安心して食べられるゆがふさんのごはんをどうぞ。



編集後記

今回の特集のきっかけは、私自身の「恥ずかしい告白」から始まりました。広報室では地域の皆さんに向けた無料の「かわさき健康講座」を開催しています。ある日、管理栄養士さんによる血糖値についての講座を聞いていて、私はとんでもないことに気づいてしまいました。そして主催者であるにもかかわらず、思い切って講師に質問してみました。「毎日食べているお昼ごはんが、どうやら血糖値スパイクを引き起こしやすいメニューみたいなんです……。手軽に食べられて栄養価が高く、簡単に調理できて血糖値も上がりにくい、理想のお昼ごはんって何ですか?」と。なんと

も欲張りな質問です。病院で働いていても、自分の専門外となると途端に知識が心もとなくなるもの。かわさき健康講座は、実は私自身も熱心な受講生だったりします。ちなみに、難しい知識を学ぶ講座よりも、普段の生活に取り入れやすい内容を学べる講座のほうが受講生の皆さんの講座終了後の満足度は上がる傾向があります。さて、そんな私の欲張りな質問から生まれた今回の「おにぎり特集」。少しの工夫で、おいしさも栄養もぐっとレベルアップできるレシピをぜひ試してみてください。

Instagramで情報を発信中!

