

ただけに、やはり実習してみて良かったと思う。

翌日は前日より云われていた仕事で、50円程度の経費で1日に2500Cal、蛋白80瓦、脂肪30瓦程度の献立を作成し、その栄養価を算定する事だった。前夜予定の献立をたててみたのだがCalを考えれば蛋白質が不足、蛋白を考えると脂肪が足りなかつたり、又経費がかさみすぎたりして、たつた1日の献立を作るのに大変な苦勞だった。それでもどうやら一応規準の栄養価が揃った献立が出来上った。金額は幾分オーバーしていただろうが。献立作成の際に注意すべき諸点は学校で何度聞いて頭に残らないものだがこうして実際やつてみるとよく分つて来る。それ等の1、2を箇条書にしてみると

- 1, 工場の献立はあくまでも主に肉体労働者を対照とする健康食であるからCal, 蛋白, 脂肪は充分であるばかりでなく量的にもある程度満たされなければならない事。
 - 2, 工場は時間制であるから給食時間に間に合わず就業が遅れたりしない様に、炊事人と給食数とそれに必要な時間等を考慮して、あまり手の込んだ献立は避ける事。
 - 3, 配膳に従事する人数や設備等の関係からあたたかいまま食べる料理は冷め易いのでむかない事。
- 等である。私達が一番困つたのは得意である手の込んだ料理がここでは出来ない事だった。脂肪を多くしようと思つても油炒めか油揚げと云う形に制限されてしまい、又炊事器具の関係から煮物等が主となる事が多

く、毎日の献立に変化をもたす事は非常にむずかしい事だと痛感された。栄養士の方も嗜好調査の結果等がどれ位信用すべきであるかを工場の寮と云う特殊な環境でのアンケート等について苦心談等を話して下さった。この工場では炊事の従業員数が少ない点で先ずその料理に単調さを与えてしまう。給食数も2500人と云う大人数であるために、食品の取り扱いも粗雑になりがちであるのももつともな事であろう。又実施の際に朝食の味噌汁の中にビタミンB₁, B₂を1mgずつ粉末で強化している方法は、近頃安価に結晶状で得られて手軽で良い方法だと思つた。

翌日は私達の作成した献立中から、工場食に出来そうなものを栄養士の方と主任さんが選ばれてそれを試作してみた。材料が適当なものがなかつたり、試作用の容器や器具も揃っていなかつたりして、予定献立より違つたものが出来上つて全くの冷汗ものだったが、それでも皆試食して下さった人には好評であつた。労務課の課長さんに試食してもらつたりした後、その日の午後は主任さんより一般的注意事項等を聞いて、わずか3日間の実習は終つた。期間は短かつたが主任さんと栄養士さんが非常に親切にして下さつて大変有意義な実習であつた。これまであまり栄養実習していなかつたので、今度の実習である程度その一端でも理解出来た様な気がした。そして私達5人は何か満ち足りた様な気持ちで疲れも忘れて帰路についた。

いつの日か工場の栄養士として働く日の事をお互いの胸の中で夢みながら。

第一日赤病院栄養実習感想

短食2の2 並 川 和 子

6月の太陽が輝く16日から1週間私達5人は第1日赤病院で実習を行つた。朝のすがすがしい空気を吸いながら元よく病院の門をくぐつた。ふんと匂ふ病院の一種特別の匂い。私達はここで一週間新しき知識を身につけると云う新たな喜びと、りつばな実習が出来る様に誓いながら地下の特別調理室へ入つた。

「お早ようございます」といえば皆さんの返答の声も明るい。忙がしくカードをくつておられる栄養士さん達が目にうつる。私達も指導されつつ実際に就く新しい希望のもとに給食課長先生の実習の心得、入院患

者数、給食人員数、一般調理とのちがい等のお話を聞いた後2班に別れて病院実習生活に入つた。最初の3日間は特別食である。ここは主に重患者ネフローゼ、肝臓病、高血圧、糖尿病、腎臓病の食事をつくるのである。腎臓病では蛋白質、食塩の制限を、ネフローゼでは水分と食塩を制限する。この様に無塩食、流動食とその種類は患者1人1人別のものである為大変な仕事である。健康な人でも食欲の進まない季節だけに少しでも美味しく食べて載く為に細心の力と注意がいる。私達は流動食に Orange juice, Milk shake, 蒸しり

ソゴを作った。一応実習してあるのに実際にやらされると何となく不安を感じ当惑するものである。栄養士さんに調理の秘訣を教わったり今迄の事を頭に浮べたりして作った。蒸しリンゴはりつばであり何とも云えない快感であり嬉しさであつた。最後の3日間は一般食である。此処は特調と違い一般患者、看護院学生の食事をつくる。何分四百人の食事を作るのであるから非常に量が多い。調理士さんの手際の良さ、慣れた手附きでコツコツと、落付いて機敏にそして明朗に片付けて行かれる態度に感心しつつ、私達は沢庵、キュリ、キャベツ、玉ネギ等を切った。

1日目は目玉焼きをした。数多く盛られた卵は気持ちよく次から次へと焼かれて行く。最後の2日間はフライである。山積みされたフライはさも美味しそうである。私達が配膳した食事が真剣と忠実そのものの様な配膳婦さんによつて、次から次へと脇目もふらず且つ迅速に患者の許に運ばれる。少しでも美味しく食べさせて上げ度いと云う動作が、自然に現われて実に美しく感じた、と共に私達もどうか患者さん達が少しでも満足して頂けばと心に祈った。

憂き事の多い世の中に、病に苦しむ人達程憐れなものはないとつくづく感じさせられる。普通食で結構喜んで頂ける健康者に比べ、病院食には一食毎に栄養士の真剣な研究と努力、注意をはらい、一食毎に少し

でも全快の早からん事の祈りをこめることが必要であり、如何に栄養士は栄養学のより高い知識を必要とし、一方責任の重大さを痛切に感じ、より以上の研究に専念しなければならないと痛切に思つた。一般調理の実習生活はこの様に大量生産のやり方、機械器具の取扱い操作の習熟、患者さんの残食調査等を実際に経験しいろいろと勉強が出来た。ただ一つ気がかりになつたのは食器のふちかけである。毎日毎日食べる事を唯一の楽しみにしておられる患者さんもあるだろう。それだけに食器のふちかけは良い気持がしない。この点もう少し改善してゆけばよいと思つた。又時間の関係等でただ調理場での実習だけでカロリー計算、栄養出納法、栄養月報等の栄養士事務に関する仕事が出来なかつたのが残念であつた。

この病院実習生活に於て私達はただ理論上調理すると云うだけでなく実際に手につける事によつて栄養士の大きな価値があるのだと深く痛感したのである。将来栄養士として社会に立つ為に日常生活に於ても又あらゆる面に於て自分の実力を発揮して、自分の受持つた仕事に対してはあくまでも責任をもち社会生活の食事栄養改善に全力をつくしてゆくべきだと思ひ、親切にして下さつ調理士さん、栄養士さん達に感謝の意を表わし、患者さん達の1日も早く全快して社会に立つてゆかれる様にと祈りながら病院の門を出た。

南保健所栄養実習手記

短食2ノ2 渡 辺 靖 子

初夏とは云えど暑さはなかなか厳しい。常に似ず早起きをした。今日から5日間は滑り込み3分で到着する校舎ではなく、はるか南方の南保健所実習という新しい感覚が精神を緊張させていたのだろう。

6月16日午前9時、東寺の前近くにある南保健所に飛び込んだ。実習生控え室には、もうすでに5人の同僚がナフキンの掛かつた湯呑みを中心にして静かに待つていた。最初に保健所長の御挨拶と保健所の機構についてのお話しを受けた。次いで懇切な御指導を賜つた栄養士さんに栄養士業務についての御説明を聞いた。概要は次の通りである。栄養調査及び指導、乳幼児栄養相談、妊娠婦栄養診察、離乳食講習会、保健食講習会、実習生指導。

残す4日間でこの業務の一分野を見学実習したので

あるが、それにしても広範囲の仕事に驚ろいてしまつた。保健所なるものは、国民の保健体育並に衛生思想の普及発展を目的としているので、栄養士たるものは責任重大であることは否定出来ない。

第1の課題は婦人会の料理講習会用献立て作成であつた。立てるには立てたものの、未経験な私達にはその地域の経済状態、生活環境、婦人会員の頭のレベル等の考慮は出来ようはずがなかつた。理論と実践とはどこかで必ず違いを生ずる。そこには積重なつた経験の尊さがあり、又実習の意義を見出ししたのである。それにしても成人指導とは何んと困難な事だろう。対象とする所が地域社会人であるが故に頭の巾に広い段階があることを知つた。要するに保健所の業務を任せられた栄養士の腕一つにかかつている問題で、そこには浮