

外来栄養指導のご案内

2023年 冬号
ベルランド総合病院 栄養管理室

食事について
どこへ相談
したらいいの？

塩分に
気をつけてと
言われたけど…

副作用で
食事が
食べられなく
なったら…



減塩食や
糖尿病食など
続けられるか
不安…

手術前の食事
どうしたら
いいの？

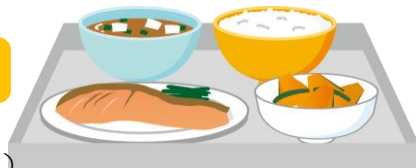
最近
痩せてきたな

食欲が
なくなって
きたな

お支払いについて

初回 初診料+個人栄養指導料
⇒288点+260点=1640円(3割負担)

※2回目以降は、栄養指導料のみになります ⇒200点=600円(3割負担)



寒い冬に体を温める 【大根の生姜あんかけ】



【材料】2食分

大根	160g
生姜(すりおろし)	6g
小ネギ(小口切り)	1g
(A)	
麵つゆ(3倍濃縮)	小さじ2
水	160ml
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2

1食分
エネルギー：30kcal
タンパク質：0.7g
塩分：0.7g

【作り方】

- ① 大根は皮をむき、片面に十字の切り込みを入れ、耐熱容器に入れ電子レンジ600w4分加熱する。
- ② 鍋にAと大根を入れ、弱火で竹串がすっと通るまで加熱する。火を消して生姜を加える。
- ③ 水溶き片栗粉を加えて再び弱火にかけ、とろみがついたら出来上がり。器に盛りつけてネギをのせる。



～生姜の栄養～

生の生姜に含まれるジンゲロールには、殺菌作用や抗酸化作用があります。ジンゲロールは加熱することで、ショウガオールに変化します。ショウガオールには血行を良くする効果があります。生姜を食べると3-4時間の保温効果が持続し、体温を1℃上げると免疫力が30%上昇するといわれています。