

外来栄養指導のご案内

2023年 夏号
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)



炊飯器で簡単！

【豚肉と玉ねぎのトマト煮】



筋肉量の維持、夏バテ予防に毎食たんぱく質をとりましょう。
豚肉は疲労回復に有効なビタミンB1が豊富です。
冷やして食べてもさっぱりとして美味しいです。

【材料】2食分

豚肉こまぎれ	150g
玉ねぎ	中2玉
カットトマト缶	1缶
顆粒コンソメ	小さじ2
水	50ml
スイートバジル	適量

1食分

エネルギー：297kcal
タンパク質：18.4g
塩分：1.2g

ベーコン・パプリカ
茄子などを加えてもOK

【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむき、くし型に切る。
- ② 炊飯器に玉ねぎ、豚肉、カットトマト缶、顆粒コンソメ、水を入れてひと混ぜし、調理モードで40分加熱する。
※鍋で調理する場合は水を50→100mlに増やし、中火でかき混ぜながら30~40分程度加熱する。
- ③ 炊き上がったら器に盛り、好みでスイートバジルのせる。