

外来栄養指導のご案内

2022年 秋号
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…

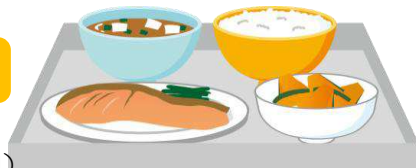
手術前の食事
どうしたら
いいの？

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）



★魚が不足している方へ★ 【さば缶カレー】



★さば★は
「EPA」が豊富！
→抗炎症作用があり
免疫力も高めます！！



★カレー粉★は
食欲増進効果あり！！

【材料】2人分

- ・さば缶 1缶（190g）
- ・じゃがいも 中1個（120g）
- ・たまねぎ 1/2玉（100g）
- ・にんじん 1/2本（80g）
- ・サラダ油 小匙1
- ・カレールウ 2欠片（40g）
- ・水 300ml

【ポイント①】
ツナ缶やいわし缶
でもOK！

【1人前の栄養量】
（ごはん150g含む）
○エネルギー600kcal
○蛋白質 26g
○塩分 2.9g

【ポイント②】カット野菜で時短！

【作り方】

- ①じゃがいも、たまねぎ、にんじんを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油をひき、①の野菜とさば缶を炒め、水を加える。
- ③野菜に火が通ったら、カレールウを加え、とろみが付くまで煮込む。