

外来栄養指導のご案内

2023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…

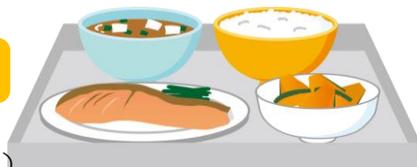
手術前の食事
どうしたら
いいの？

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）



秋の旬づくし！

【さつまいもときのこの豆乳煮】



豆乳には鉄分が含まれており、ブロッコリーのビタミンCと同時に摂取すると鉄分の吸収が高まり、貧血予防になります！

1食分
エネルギー：153 kcal
たんぱく質：8.3 g
食塩相当量：1.5g

【材料】2食分	
さつまいも	100 g
しめじ	50 g
ブロッコリー	50 g
無調整豆乳	300 g
コンソメ	6 g
濃口醤油	小さじ1/3
コショウ	少々

鶏肉・秋鮭を加えると
主菜にもなります！
舞茸などお好みの
きのこに変えてもOK！

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき1.5cm幅のさいの目に切り、しめじとブロッコリーは小房に分ける。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ600Wで5分加熱する。
- ③ 豆乳を鍋に入れて中火で加熱し、沸騰したら全ての調味料と②を入れ、1～2分ほど弱火で加熱する。