

# 外来栄養指導のご案内

2024年 春号  
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…

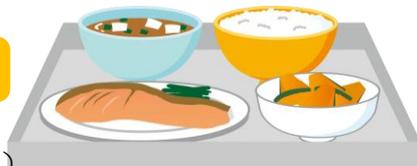
手術前の食事  
どうしたら  
いいの？

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)



## ポン酢でさっぱり 【アスパラとツナの和風サラダ】



1食分  
エネルギー：189kcal  
タンパク質：9.4g  
塩分：1.1g

～アスパラの栄養～  
ビタミンA、ビタミンC、  
ビタミンEを同時に  
摂取できる万能野菜  
です。  
とくにビタミンAは、  
免疫力を高める効果が  
あります。  
また、新陳代謝を促し、  
たんぱく質の合成を高  
める栄養素が含まれて  
おり、疲労回復にも役  
立ちます。

### 【材料】2食分

アスパラ	8本(160g)
ミニトマト	2個
ツナ缶	1缶(70g)
ポン酢	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2
白ごま	一つまみ

### 【作り方】

- ① アスパラの根本2cmをカットし、下1/3の皮をピーラーでむき食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切り、ツナ缶は油を切っておく。
- ② アスパラを耐熱容器に入れラップをして電子レンジ600wで1分間加熱する。
- ③ ②にミニトマト、ツナ、調味料を加えて混ぜる。
- ④ お皿に盛りつけて白ごまを振って出来上がり。