

外来栄養指導のご案内

2026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？

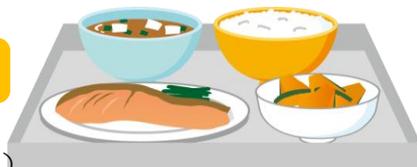
最近
痩せてきたな

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)



旬をまるごと 【春野菜のホットサラダ】



スナップエンドウはビタミンCやβカロテンが豊富で、免疫を支えたり、体の酸化を防ぐ働きがあります。新玉ねぎは辛味が少なく、血行を良くする硫化アリルが含まれています。カリウムも多く、むくみ対策にも役立つ春の野菜です。

1食分
エネルギー：128 kcal
たんぱく質：2.1g
食塩相当量：0.2g

冷やしてもおいしいです！

粉チーズを加えるとコクが増します！
ツナを加えるとたんぱく質の補給もできます。

【材料】2食分
新じゃが…小2個(100g)
スナップエンドウ…8本
新玉ねぎ…1/4個(40g)
★ オリーブオイル…大さじ1
塩・こしょう…少々
レモン汁 or 酢…小さじ1~2

【作り方】
1.新じゃがを一口大に切り、耐熱容器に入れてラップし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
2.スナップエンドウは筋を取り、1分程サッと茹でて冷水にとる。
3.新玉ねぎを薄切りにする。
4.ボウルにすべての野菜を入れ、調味料★を加えて和える。