

外来栄養指導のご案内

2026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…

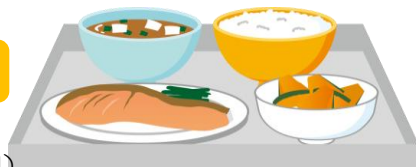
手術前の食事
どうしたら
いいの？

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)



夏の体調を整える！

【トマトと卵の安眠スープ】



夏を楽しむためには、良い睡眠が大切です！
薬膳の考え方としては「トマト」は体の熱を冷まし湯きを潤す、「卵」は体を潤し精神を安定させる、ワントンの「小麦」はイライラや不眠を鎮めてくれると言われています

【材料】2食分

トマト	1個(120g)
卵	1個
ワントンの皮	5枚(20g)
水	300cc
鶏ガラスープの素	小さじ1.5
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

1食分
エネルギー : 105 kcal
たんぱく質 : 4.5g
食塩相当量 : 1.3g

冷やしてもおいしいです！

春雨やきくらげ、豆腐を加えるとさらに満足感のあるメインスープになります！

【作り方】

1. トマトは一口大に切る
2. 鍋に水を入れ、沸騰したら鶏ガラスープの素とトマトを加え、弱～中火にかける
3. ごま油を鍋に入れた後、ワントンがくっつかないように一枚ずつ入れる
4. 火が通ったらこしょうで味を調べ、溶き卵を流し入れて卵がお好みの硬さになったら完成