

外来栄養指導のご案内

2026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…

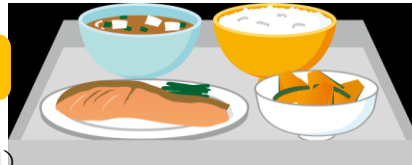
手術前の食事
どうしたら
いいの？

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）

柚子胡椒でピリッと！

【鶏肉となすと舞茸の炒め物】



秋の味覚の舞茸は豊かな
香りと旨味が特徴でシャ
キッとした食感も楽しめ
ます！

βグルカンという食物纖
維が含まれており、免疫
力を高める働きがありま
す。

【材料】2食分

鶏むね肉	150g
★ 酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
なす	中2個(約160g)
舞茸	100g
A 白だし	大さじ1
酒	大さじ1
水	大さじ2
サラダ油	小さじ2
柚子胡椒	小さじ1/3
小葱	適量

ピーマンやパプリカを
加えると彩りが良くなり
野菜もたくさん摂れます！

1食分
エネルギー：148kcal
たんぱく質：18g
食塩相当量：1.3g

【作り方】

- ①鶏むね肉は一口大に切り、★をもみこんでおく。
- ②なすは乱切りして、舞茸は食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、①を焼き、表面に焼き色が付いたら一度取り出す。
- ④残りの油をフライパンに引き、なすを炒めてしんなりしたら、③と舞茸を入れ、火が通ったらAを加えて炒める。
- ⑤火を止める直前に柚子胡椒を④に入れ全体を混ぜ、お皿に盛付け、お好みで小葱をのせて完成。