

外来栄養指導のご案内

2025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…

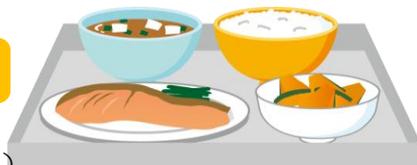
手術前の食事
どうしたら
いいの？

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)



夏野菜を食べよう！

【ナスと鶏肉のさっぱりトマトだれ】



夏野菜は
夏に負けない為の栄養が豊富！

ナスの皮に含まれるナスニンという成分には抗酸化作用があり、アンチエイジング・がん予防・眼精疲労緩和などに役立ちます。ナスニンは水溶性であるため、汁ごと食べられる汁物・煮物料理や、皮ごと調理することで効果的に摂ることができます。

【材料】2食分

鶏もも肉	300 g
ナス	2本(200 g)
トマト大	1/2個
酒、醤油	各小さじ2
A おろし生姜	小さじ1/2
おろしんにく	小さじ1/2
片栗粉	大さじ2
B 醤油、酢	各大さじ1
ごま油、白胡麻	各大さじ1/2

1食分

エネルギー：361 kcal
たんぱく質：21 g
食塩相当量：1.5 g

ナスを塩水にさらすと、
油の吸収を抑えられます！
※ナスニンが溶け出しやすいため
さらしすぎには注意しましょう。

【作り方】

- ① ナスは輪切りにし塩水にさらす。トマトは一口大に切る。
- ② 鶏もも肉を一口大に切り、ポリ袋に入れ、Aを揉み込む。
- ③ トマトとBを大きめのボウルで混ぜ合わせる。
- ④ ②に片栗粉をまぶす。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を中火で約4分焼き、ナスを入れる。蓋をして約5分蒸し焼きにし、火が通ったら③に取り出し、全体に絡める。お好みで刻みネギをのせる。