

外来栄養指導のご案内

2025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…

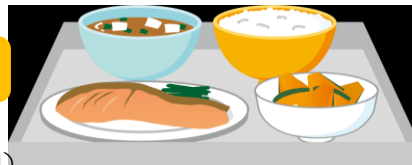
手術前の食事
どうしたら
いいの？

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）

秋の香りを楽しめる！ 【鮭ときのこの炊き込みごはん】



秋の味覚「鮭」と「きのこ」を炊飯器に入れて炊くだけで手軽に楽しめる一品です。
鮭に含まれる赤い色素「アスタキサンチン」は強い抗酸化作用をもち、夏の疲れが気になる方におすすめの食材です。
また、きのこには食物繊維が豊富に含まれており、一品でしっかり栄養がとれます。

【材料】4食分

米	2合
生鮭（切り身）	2切れ（160g）
しめじ・えのき	各50g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
塩	ひとつまみ

1食分
エネルギー：336 kcal
たんぱく質：12.0 g
食塩相当量：1.0 g

舞茸やエリンギなど
お好きなきのこもOK！

【作り方】

- ① 米は研いで30分程水に浸けておく。
- ② しめじ・えのきは石づきを取り、ほぐして、えのきは3-4cmに切る。
- ③ 炊飯器に米と調味料を入れ、2合の線まで水を加えてひと混ぜする。
- ④ ③に鮭の切り身と②をのせて炊く。
- ⑤ 炊きあがったら鮭の骨と皮を除き、全体を混ぜて完成。