

外来栄養指導のご案内

2025年 冬号
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）

甘じょっぱさがくせになる！ 【さつまいもクリームチーズゆかり和え】



さつまいもに「ビタミンC」「クロロゲン酸」、クリームチーズに「ビタミンA」、赤しそに「ロスマリン酸」「アントシアニン」が含まれ、**抗酸化作用**が期待できます。

クリームチーズは脂質が豊富でエネルギーもとれる1品です。

【材料】4食分

さつまいも	1本（250g）
クリームチーズ	50g
ゆかり	小さじ1/2
はちみつ	小さじ1

1食分

エネルギー：124 kcal
たんぱく質：1.6 g
食塩相当量：0.3 g

ナッツ類やレーズンを加えたアレンジもおすすめ🌸

【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと1.5cm角に切り、水にさらす。
- ② ①の水気を切って耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で5分程度加熱する。
（竹串がスッと通ればOK）
- ③ ②が温かいうちにクリームチーズ・ゆかり・はちみつを入れて軽く混ぜ合わせて出来上がり。