

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

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! 【さつまいのクリームチーズゆかり和え】



さつまいの「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 (250 g) |
| クリームチーズ | 50 g |
| 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

ナツ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。