



平成27年  
夏号

栄養科通信が始まって2年目になりました。  
今年度の担当は、調理師の小原、稲森です。  
栄養科では、以前から昼食時に利用者様に美味しいお食事を食べて頂くため、  
栄養士・調理師による「直接食事の感想を聞く」ミールラウンドを行っています。

普段は厨房にいることが多く、なかなかお話し  
する機会がありません。短い時間ですが、  
この顔を見かけた時には、ぜひ「みたよ～☆」  
と、お声かけ下さい。  
(この顔だけでなくまだ他の顔もおります(^o^))



調理師：小原

稲森

## 栄養指導

「太るもやせるも食事が基本!!」とされています。  
病院では、栄養指導を実施していることをご存じでしょうか？



- 栄養指導では・・・
    - ・血圧が高めの方への減塩食の方法
    - ・糖尿病で血糖コントロールがうまくいっていない方
    - ・コレステロールが高くてお困りの方
    - ・肥満傾向の方で体重減少が必要な方
  - 栄養相談では・・・
    - ・食欲低下による体重減少が気になる方
    - ・摂食・嚥下障害により食事でお困りの方
- などなど、いろいろなお話をさせて頂いております。  
希望される方は、職員にお気軽にご相談下さい。

また、当病院の喫茶にて外来治療食「朝食 309円・昼夕食 515円」の提供も  
行っています。ご興味のある方はぜひお声かけください。お待ちしております。

# 無(減)農薬野菜

毎年恒例、たくさんの無(減)農薬野菜が栄養科に今年もやってきました。  
じゃが芋に玉ねぎ、インゲン、茄子とさまざまな野菜がどしどし届いています。  
今回、玉ねぎを使った夏バテ対策のメニューを紹介したいと思います(●^o^●)  
じゃ〜ん!!それは当院(苑)自慢の酢豚です。

美味しい作り方(1人前)

豚ヒレ肉	50g	竹の子	15g	水	20cc
濃口醤油	2cc	人参	15g	鶏ガラ素	0.9g
① 酒	2cc	② 玉葱	38g	③ みりん	1.3cc
生姜	1g	ピーマン	10g	濃口醤油	10cc
かたくり	3g	干椎茸	1g	酢	2cc
サラダ油	5cc	サラダ油	3cc	ケチャップ	2g
				砂糖	6g

- 1) ①の調味料で豚ヒレ肉を漬け込む。
- 2) 漬け込んだ豚ヒレ肉の水気を切り、カタクリを付けて油で揚げる。
- 3) ②の野菜は油で炒める(人参は茹でておくとよい)。
- 4) ③の合わせ調味料を鍋に入れ沸かし、その中に下準備した豚ヒレ肉と野菜入れ炒める。

※油が気になる方は揚げずに、薄くスライスした豚ヒレ肉を少量の油で焼いても美味しいですよ

意外と簡単でたくさんの野菜も摂ることが出来ますよ!(^^)!

玉ねぎの美味しいこの時期に作ってみてはいかがですか?!

酢豚は、豚肉に含まれるビタミンB<sub>1</sub>や疲労回復効果のお酢、そして緑黄色野菜と、まさに夏バテ予防メニューなのです。



## もっと見て栄養科



ミールラウンドの様子



さくらパンと製作スタッフ



栄養科自慢の「ちゃんぽん」