

おしんぼ便り 2018 夏号



暑い、暑い・・酷暑です！

先日、当院の市民公開講座で紹介した、減塩メニューレシピ公開です！

魚の葱ソース

葱や生姜など香味野菜と醤油の相性は抜群です！

材料(1人分)

- 魚 60g(1切れ)
- 酒(漬け用) 適量
- 葱 2.5cm(みじん切り)
- 生姜 少々(すりおろし)
- 醤油 6g(小さじ1)
- 砂糖 1.5g(小さじ1/2)
- 出汁 5g(小さじ1)

- ①魚は酒に漬け臭みを取っておき加熱する。
- ②葱、生姜、醤油、砂糖、出汁を混ぜ合わせる。
- ③①の魚に②をかける。



I補† -109kcal
 タンパク質 11.1g
 P122mg
 K261mg
 塩分 0.7g



色んな食材に
アレンジできます。



トマトとパプリカのマリネ

やっぱり夏は酢の物でしょ！

材料(1人分)

- トマト 50g(1/4個)
- パプリカ 10g
- 酢 15g(大さじ1)
- 醤油 3g(小さじ1/2)
- 砂糖 1.5g(小さじ1/2)
- オリーブオイル 9g(大さじ1)
- 胡椒(お好みで) 適宜
- 粉パセリ 適宜

- ①トマトは湯ムキして乱切り、パプリカは茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ②調味料を混ぜて、胡椒を入れ、①を和える。
- ③器に盛り粉パセリをかけて出来上がり。



I補† -71kcal
 タンパク質 0.7g
 P20mg
 K139mg
 塩分 0.4g

卵のあんかけ

卵だけじゃない、魚、豆腐、厚揚げ、鶏肉でもOK

材料(1人分)

- 卵 1個
- 油 炒り卵用
- 醤油 3g(小さじ1/2)
- 砂糖 3g(小さじ1)
- 出汁 15g(大さじ1)
- 片栗粉 適量
- 刻み葱 適宜

- ①フライパンに油を入れ熱し、炒り卵を作る。
- ②調味料を混ぜ、加熱し、あんを作る。
- ③①を皿に盛り、②をかける



I補† -120kcal
 タンパク質 6.4g
 P95mg
 K78mg
 塩分 0.6g



～暑さで食欲が……どうする？～

「果物ばかりほしくなる」「麺類ばかり食べてしまう」
 「食欲がないから、何を優先して食べればいいのか、分からない」と、いった声をよく聞きます。色々なパターンで考えてみましょう。



カロリー多いのど～れだ？

*数値はあくまで目安。ご飯や麺、具の量によって変わります



カレーライス 700kcal



炒飯 620kcal



冷やし中華 450kcal



うどん 400kcal



パン 150kcal



果物(おかげの大きさ) 1個 50kcal

蛋白質多いのど～れだ？

カロリーも大事。でも蛋白質も大事。



卵焼き 14g



豆腐 7g



刺身 15g



薄切肉 8g

体の活動で重要なのは「エネルギー」(カロリー)と「蛋白質」です。
 食欲のない時は、この二つを重点的に取るようにしましょう。



平成30年6月3日(日)第一ホテルにて開催しました！！

開院40周年記念 市民公開講座

腎臓を守って
健康寿命を延ばしましょう

栄養課で「料理ショー」を開催しました！



試食あり、



レシピあり、



劇?(笑)あり

来て下さった皆様、協力下さった皆様、声をかけて下さった皆様、有難うございました！！

印刷できます。ほしい方はスタッフまで。

栄養課