



# えいようだより 7月号

第60号  
発行 平成29年  
県立総合病院  
栄養管理室

◎いつもの食事は大丈夫？オープンホスピタルに参加して確認しよう！



今年8月5日(土)当院でオープンホスピタルが開催されます。  
今回のイベント内容は、薬剤師体験、体力測定、健康相談、骨密度チェック、手術器具を使ったゲーム、スタンプラリーなどを予定しています。

栄養管理室のブースでは、昨年好評だった栄養相談コーナーがバージョンアップして登場します。フードモデルだけでなく、「お料理そのままカード」を利用し、普段の食事を再現してください。管理栄養士が食べ方アドバイスを行います。またイベント内で測定した検査データから栄養食事相談も行っています。

## オープンホスピタル

場所：静岡県立総合病院  
日付：平成29年8月5日(土)  
時間：12時～16時  
参加費：無料

### ～去年の様子～



「管理栄養士になるには」などのポスターも展示しております。参加してくださった方に粗品をプレゼント♡参加費無料ですので是非遊びにきて下さい。お待ちしております～す\(\_)/



1日分の野菜はどの位？



## 今月のレシピ ～白身魚のごろごろ野菜トマトソースかけ～

### <材料> (1人分)

白身魚 1切(60g)  
ズッキーニ 15g  
なす 15g  
たまねぎ 15g  
オリーブ油 適宜  
A)  
トマト缶カット 30g  
ケチャップ 6g  
コンソメ 0.7g  
砂糖 2g  
食塩 0.1g  
コショウ 少々

### <作り方>

- ①白身魚は塩コショウで下味をつけて酒少々を振りかけて蒸す。
- ②ズッキーニ、なす、玉葱は1cm角に切る。
- ③②はオリーブオイルで炒めてAを加えて煮込む。
- ④①を皿に盛り、③をかける。

夏野菜をたっぷり使ったあっさりとしたメニューです。  
夏バテ気味でもトマトの酸味が食欲をそそる一品です♪



1人分 エネルギー:143kcal 蛋白質:13.4g 脂質:4.7g 塩分:0.9g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★