



えいようだより 3月号



第104号
発行 令和3年
県立総合病院
栄養管理室

病院に売っているちょっと便利な商品のご紹介

当院の売店は1階にあるローソンですが、病院の中のコンビニなので、入院されるときに必要な物品はもちろんですが、通常の商品棚に誰でも購入できる様々な食品がありますので概要をご紹介します。ご自分に合いそうなものがあればお試してみるのもよいと思われます。商品は入れ替わりますので、ない場合もあります。ご了承ください。

●低カロリー商品

低カロリージャム・キャンディ
カロリーゼロ甘味料
ノンオイルドレッシング
美味しく摂取エネルギーを抑えたい方におすすめです。



●栄養補助的に

・食物繊維スティック
水分に混ぜて飲むことで食物繊維を取ることができます。
・栄養補助ゼリー
たんぱく質、カルシウム、亜鉛を含むものもあるので、栄養成分をみて選んでみてください。



●減塩商品

減塩醤油パック・ソース・ドレッシング
塩分50%カットされている調味料です。



●低たんぱく食品

ごはん・めん、おかず、栄養剤
*腎臓の食事療法用となっており、たんぱく質が少なければいいということではないのでご利用にあたっては主治医や管理栄養士にご相談ください。



●とろみ剤やとろみ水

スティックタイプとろみ剤
とろみ付飲料
水でむせる場合に少しとろみをつけて誤嚥しにくくなります。



※お近くの薬局、ネットでも購入可能なものもあります。
※当院に受診中の方で栄養指導が必要な場合は主治医指示にて実施しております。平日の予約制となっております。
食事療法等ご心配な方は主治医までお申し出ください。



今月のレシピ 病院の人気メニュー ～ばらちらし～

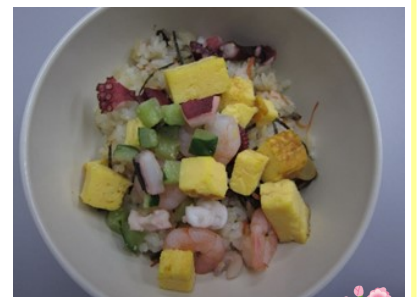
材料(1人分)

★好きな具	★寿司飯の具	★酢めし	
むきえび 20g	人参 15g	米飯 200g	
ゆでだこ 20g	かんぴょう 2g	合わせ酢	
厚焼き玉子 20g	干し椎茸 3g	…酢 18g	
きゅうり 10g (1cm角切り)	醤油 3g	…砂糖 12g	
きざみのり 1g	砂糖 3g	…食塩 0.2g	

作り方 ※好きな具をご準備ください。

- ①人参は細かい干切り、かんぴょうと干し椎茸は戻して絞り食べやすく切る。
- ②鍋に①と干し椎茸の戻し汁を具が浸る程度入れ、醤油と砂糖で煮含めておく。
- ③ごはんに合わせて酢と②を入れ混ぜ合わせ、器に盛る。
- ④好きな具を盛り付け、きざみのりを散らしてできあがり。

ひな祭りにおすすめです！
しっかり減塩もしています。



1人分 エネルギー:453kcal たんぱく質:16.0g 脂質2.9g 炭水化物88.9g 食塩:1.0g

「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