

## 大腸肛門病センター高野病院 食事の特徴

肛門術後の治療食では、  
腸の健康を考え、5分搗き米を  
使った高繊維食を提供しています。

栄養バランスのとれた

### 食物繊維の豊富な食事

を続けることにより、生活習慣病  
などの予防に繋がります。

また、特に食物繊維は  
排便をコントロールする働きがあり、  
便秘予防に効果的です。

令和2年12月 行事食  
クリスマスランチ



大腸肛門病センター高野病院  
栄養科

# クリスマスランチ

## 献立名

ハーブチキンのロースト  
さつまいもと白ネギの豆乳スープ  
オープンオムレツ  
フルーツポンチ

栄養価	1人分
エネルギー	768kcal
たんぱく質	33.5g
脂質	21.3g
塩分	2.4g
食物繊維	6.0g

## ハーブチキンのロースト(4人分)

### 【材料】4人分

鶏もも肉(皮なし) 80g×4切  
ローズマリー、バジル、オレガノ 各少々  
にんにく(スライス) 3片  
塩 小さじ1/2  
黒コショウ 少々  
白コショウ 少々  
白ワイン 大さじ3  
オリーブ油 大さじ1

### 【作り方】

- ①鶏もも肉は、厚いところは包丁で切込みを入れて厚さをそろえる。
- ②①に塩、コショウ、ローズマリー、バジル、オレガノを振り、冷蔵庫で15分ほどおく。
- ③②に白ワイン大さじ3、オリーブ油大さじ1をまわし入れる。
- ④フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、スライスしたにんにくを炒めて香りが立ったら取り出す。
- ⑤肉を弱火でじっくり焼く。きつね色に焼けたら、ひっくりかえして中に火が通るまで焼く。冷めたら食べやすい大きさに切る。

## さつまいもの豆乳スープ(4人分)



### 【材料】4人分

さつまいも 120g  
白ネギ 20g  
マーガリン 8g  
水 320cc  
豆乳 320cc  
コンソメ 6g  
コショウ 少々  
パセリ 1g

### 【作り方】

- ①さつまいもは良く洗い皮を剥き、3mm程度の半月切りにし、水にさらす。
- ②白ネギは粗みじん切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ③さつまいもは5~6分電子レンジにかけるか、蒸すかして竹串がすっと通るくらいの硬さになるまで加熱する。
- ④白ネギを弱火でマーガリンと一緒に炒め、火が通ったらさつまいも、水、コンソメを加え2~3分間煮て、火からあげて冷ます。
- ⑤粗熱が取れたらミキサーにかける。
- ⑥鍋に戻して火にかけ、十分に温まってから豆乳を少しずつ加える。加熱しすぎると分離するため、たまにかき混ぜながらゆっくり温める。
- ⑦パセリを上からふりかける。

## 栄養のお話

### かぶ

かぶは、葉と根に含まれる栄養素が異なります。かぶの根には、ジアスターゼというでんぷんを分解する酵素が含まれているので、消化を助けてくれる作用があり胃もたれや胸やけなどに効果があります。酵素は、熱に弱いため加熱せずそのまま食べる方が効果があります。かぶの葉には、ビタミンC、A、Eなどのビタミン類の他、カリウムやカルシウムも多く含まれていて、栄養豊富です。

### りんご

「1日1個のりんごは医者いらす」というイギリスのことわざがあります。りんごには、食物繊維やカリウムが多く含まれています。食物繊維は、腸内の環境を整え便秘解消をしてくれる効果が期待され、カリウムは、体内の塩分を排出する働きがあり、高血圧に効果があると言われています。

