

大腸肛門病センター高野病院

食事の特徴

当院では腸の健康を考え

2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

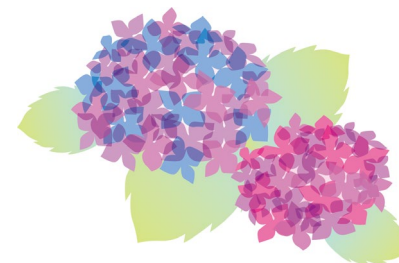
様々な疾患の予防に繋がります。

また、食物繊維は

排便をコントロールする働きがあり

便秘予防にも効果的です。

令和4年6月 行事食
水無月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

水無月御膳

献立名	栄養価	1人分
十五穀ご飯	エネルギー	824 kcal
鯛のハーブ揚げ	たんぱく質	34.0g
ビシソワーズ	脂質	16.6g
初夏のマリネ	塩分	2.4g
紫陽花ヨーグルトゼリー	食物繊維	7.6g

ハーブ揚げ (2人分)

<材料>

白身魚	30g×4切れ
卵	1/2個
冷水	適量
小麦粉	カップ1/2
チャービル	適量
ディル	適量
揚げ油	適量
ハーブ塩	適量
お好みの野菜	
(本日は南瓜・アスパラガス・エリンギです)	
レモン	1/2個

<作り方>

- ① 魚は軽く塩(分量外)をしてペーパーで水気をふきとる。
- ② チャービルとディルは葉の部分刻む。
- ③ 衣を作る。計量カップに溶いた卵を入れ、冷水を加えてカップ1/2にする。ボウルに移し、小麦粉を加えて軽く混ぜ、②を加える。
- ④ 油を180℃に熱する。①を③の衣につけて、きつね色になるまで揚げる。野菜にも③の衣をつけて揚げる。
- ⑤ 皿に盛り、レモン、ハーブ塩を添える。

初夏のマリネ (作りやすい分量)

<材料>

パプリカ	2個	} A
トマト	中4個	
きゅうり	1本	
かつおだし	300ml	
赤ワインビネガー	大さじ1と1/2	
砂糖	小さじ1と1/2	
塩	小さじ1	
オリーブオイル	適量	
タイム	2本	

<作り方>

- ① パプリカはオーブン(250℃)で焦げ目がつくまで焼き、粗熱が取れたら皮をむく。トマトはヘタを取り、切込みを入れてさっと湯通しして冷水に取り皮をむく。きゅうりは皮をむき、縦半分にして種を取り除き、斜めに切る。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせておく。
- ③ バットに①の野菜とタイム、②を注ぎ、冷蔵庫で1時間以上漬けておく。

栄養のお話

夏野菜について

夏野菜の色が濃いのは暑い日差しから自身を守るためと言われてます。この鮮やかな色素には高い抗酸化作用があり、トマトにはリコピン、パプリカやピーマンにはカロテンが含まれています。これらは体に取り込まれると優先的に酸化されます。つまり知らずと老化を予防してくれているのです。これらの抗酸化物質は脂に溶けて吸収されるため、そのまま食べるよりもドレッシングをかけたり、炒めものにしたりして油と一緒に取るのがおすすめです。旬の野菜をたくさん食べることが若さを保つ秘訣でもあるのです。