

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7月 行事食
七夕御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

七夕御膳

献立名	栄養価	1人分
枝豆ご飯	エネルギー	706 kcal
季節の天ぷら	たんぱく質	30.5g
夏野菜の焼き浸し	脂質	15.4 g
七夕すまし	塩分	3.0g
手作り水ようかん	食物繊維	10.3 g

枝豆ご飯

＜材料＞（作りやすい分量）

米	300g（2合）
枝豆	80g程度
黒ごま	大さじ1
塩	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 米は洗ってザルにあげ、30分ほどおく。
- ② 枝豆は塩茹でして、中身を出す。
- ③ 炊飯器に米、2合分の水、枝豆を加えて炊く。
- ④ 黒ごまと塩を合わせ、ごま塩を作る。
- ⑤ お皿に盛ったあと、ごま塩を振る。



手作り水ようかん(4~5人分)

＜材料＞

こしあん160g、塩0.4g、粉ゼラチン4g、水240ml

＜作り方＞

- ① 鍋に水を入れ、ゼラチンを振り入れて火にかけ、ゼラチンが溶けるまで木べらで混ぜながら加熱する（沸騰させないよう注意）。
- ② ①の鍋にこしあんを入れて弱火で加熱しながら混ぜる。
- ③ しっかり混ぜたら、冷水をためたボウルに鍋ごと浸けて冷やしながらか粗熱が取れるまで混ぜる。
- ④ 容器へ流し入れ、冷蔵庫で固まるまで冷やしたら出来上がり。

夏野菜の焼き浸し

＜調味液材料＞

（作りやすい分量）

しょうゆ	20ml
薄口しょうゆ	50ml
みりん	10ml
砂糖	15g
酢	60ml
だし汁	100ml



＜作り方＞

- ① 調味液を合わせて、沸騰するまで火にかける。
- ② 沸騰したら火を止め、粗熱を取る。
- ③ 焼いた野菜を調味液に入れ、冷蔵庫で冷やす。

※今回は長なす・ズッキーニ・黄パプリカ・プチトマトでしたが
お好みのお野菜を焼いてお召し上がりください。

栄養のお話

夏野菜について

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に摂ることができるのが夏野菜の長所です。

七夕にそうめんを食べるのはなぜ？

そうめんを天の川に見立てているという説と中国の「索餅（さくべい）」という小麦粉のお菓子が由来という説があります。中国では7月7日に索餅を食べると無病息災で過ごせるという言い伝えがあるそうです。

