



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8月 行事食
葉月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科



献立名

十二穀ご飯

白身魚の茗荷クリームソース

夏野菜のミネストローネ

とうもろこしの天ぷら

フルーツジュレ

栄養価	1人分
エネルギー	770 kcal
たんぱく質	27.3g
脂質	15.9g
塩分	2.2g
食物繊維	8.9g

みょうが

◆白身魚の茗荷クリームソース

<材料> 4人分

白身魚(60~80g) 4切れ

酒 大さじ1

塩 少々

サラダ油 適量

(下準備)

- 白身魚は余分な水分をキッチンペーパーでふき取る。下味に酒、塩を振り10分程なじませる。
- 茗荷は縦半分に割り、先端から千切りにする。
- 片栗粉は同量の水(分量外)で溶いておく。

★トッピング…お好みの焼き野菜
オープン・魚焼きグリル等で表面を
こんがり焼き、軽く塩を振る。
(南瓜、エリンギ等)

【ソース】

茗荷 4個

顆粒コンソメ 小さじ1

(キューブなら1/2個)

塩 少々

白コショウ 少々

水 80ml

片栗粉 大さじ2

無調整豆乳 240ml

<作り方>

- フライパンに油をひいて、魚を皮目から焼く。皮がこんがり焼いたら、裏返して片面を焼く。火が通ったらお皿に取り出す。
- ソースをつくる。鍋に水を入れコンソメを溶かし、茗荷を加えて火にかける。塩・白コショウで味を整えたら、水溶性片栗粉で強めにとろみをつける。別鍋で温めた豆乳を注ぎ、全体をよく混ぜ合わせる。
- ①の魚にソースをかけ、焼き野菜を盛り付けて出来上がり。

◆夏野菜のミネストローネ

<材料> 4人分

キャベツ 80g

玉ねぎ 80g

きゅうり 60g

トマト 60g

サラダ油 適量

水 400ml

トマトジュース 200ml

塩 少々

顆粒コンソメ 小さじ2

パセリ 適量

1cm幅の角切り

→1.5~2cm四方に切る



温かいままでも、暑い時期は冷たく冷やして食べるのもお勧めです！

<作り方>

- 鍋に油を熱しトマト以外の野菜を入れ、きゅうりの表面が少し透き通るまで炒め合わせる。
- ①の鍋に水を入れ、沸騰したら弱火にし5分程煮る。
- トマトを加え火を通したらトマトジュースを入れ、コンソメ、塩で味を整える。
- 粗熱を取って冷蔵庫で冷やし、器に注ぎパセリをのせる。

<栄養のお話> ~きゅうりの栄養について~



95%を水分が占め、**身体を冷やす・のどの渇きを和らげる・利尿を促す作用**等があります。この他にも様々な栄養素を含み、夏バテしやすいこの時期におすすめの食品です。

カリウム

不要な水分や塩分を体外に排泄し、**血圧を一定に保ち高血圧を防ぐ**。むくみ予防や脚の攣り解消にも有効。

ビタミンC

コラーゲンの生成に関わり、**皮膚や粘膜・関節等の健康を保つ**。抗酸化作用があり、**免疫カアップやストレスへの抵抗性を高める働き**がある。

B-カロテン

ビタミンAに変換され、**視力維持、粘膜保護、のどや呼吸器系の働きを助ける**。加熱または油で調理すると吸収率がアップ。