

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、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、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。

ささやかですが、
お食事のプレゼント
をお届けします。



令和4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

本日のメニュー

ハーブチキンのロースト
オニオングラタン風スープ
白菜とミックスビーンズのサラダ
林檎と胡桃のカaramelソテー

| 栄養価 | 1人分 |
|-------|---------|
| エネルギー | 761kcal |
| たんぱく質 | 29.5g |
| 脂質 | 24.8g |
| 塩分 | 2.3g |
| 食物繊維 | 9.2g |

◆オニオングラタン風スープ

- 【材料】4人分
- パン粉 大さじ2
 - 玉ねぎ 中1/2個(約120g)
 - マーガリン 10g
 - 水 600ml
 - 顆粒コンソメ 小さじ2
 - 塩 少々
 - パセリ、粉チーズ 少々



- 【下準備】
- パン粉はフライパンで乾煎りし、きつね色になったら火を止め、別皿に取り出しておく。

- ＜作り方＞
- ① 玉ねぎは繊維に対して垂直に薄切りし、さらに半分の長さに切る。鍋にマーガリンを熱し、焦がさないよう玉ねぎを炒める。
 - ② ①がしんなりして茶色に色づいてきたら水、コンソメ、炒ったパン粉を加え煮込む。
 - ③ 全体にとろみが出てきたら、塩で味を整える。
 - ④ 火を止め器に注ぎ、パセリ、粉チーズを振る。

◆白菜とミックスビーンズのサラダ

- 【材料】4人分
- ミックスビーンズ 1/8株(200g)
 - 白菜 240g
 - きゅうり 1本
 - サラダ油 大さじ1
 - 酢 小さじ2
 - ★ 白ワインビネガー 小さじ1
 - 塩 少々
 - 砂糖 少々
 - 卵 1個
 - サラダ油 小さじ1/2



- ＜作り方＞
- ① 小鍋で油を熱し、溶き卵を流し入れる。固まり始めたら泡だて器で混ぜ、細かいスクランブルエッグをつくる。
 - ② 白菜は4～5cmの長さにし繊維に沿って短冊切り、きゅうりは薄く輪切りにする。それぞれ塩(分量外)を振り10分おき、水気を絞る。
 - ③ ★の調味料を全て合わせドレッシングを作る。②、ミックスビーンズとともにボウルでまんべんなく混ぜ合わせる。
 - ④ ③を器に盛り、スクランブルエッグを振りかける。

★ちょこっと栄養コラム★

冬の万能野菜「白菜」について



風邪予防や炎症・傷の治癒促進にはたらく**ビタミンC**、塩分を体外に排泄する**カリウム**、その他**ミネラル**などを多数併せ持つ食材です。水分を多く含み、加熱することでかさが減るため量を摂りたいときにも重宝します。

煮物や鍋の具材に柔らかくして食べるのも美味しいですが、繊維に沿って切るとシャキシャキ感が残るため、和え物やサラダにもお勧めです。ぜひ色々な食べ方でお楽しみ下さい。