



高野病院の食事の特徴

肛門術後の治療食では、
腸の健康を考え

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5年3月 行事食
お雛御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

お雛御膳



献立名

ちらし寿司

春の天ぷら盛り合わせ

若竹汁

苺のヨーグルトゼリー

雛あられ

栄養価	1人分
エネルギー	771kcal
たんぱく質	33.3g
脂質	12.1g
塩分	2.9g
食物繊維	5.4g

苺のヨーグルトゼリー (4人分)



ヨーグルトゼリーと苺ゼリーの2層になっています

<材料>

◎ヨーグルトゼリー

プレーンヨーグルト	200g
上白糖	40g
スキムミルク	40g
水	120ml
粉ゼラチン	6g
水	20ml

◎苺ゼリー

苺	12個	レモン汁	少々
水	45ml	粉ゼラチン	5g
上白糖	25g		
白ワイン	少々		
水	2.5g		

<作り方>

下準備：それぞれ粉ゼラチンを水でふやかしておく。

◎ヨーグルトゼリー

- ①スキムミルクと水を鍋に入れ溶かす。
- ②①に上白糖、ふやかしておいたゼラチンを加え、沸騰しないように混ぜながら加熱する。
- ③ゼラチンが溶けたら火を止め、プレーンヨーグルトを加えてよく混ぜる。
- ④ゼリーカップに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

◎苺ゼリー

- ①苺はヘタを取り、よく洗う。ミキサーに苺、水を入れて攪拌したものを、裏ごしし、鍋に入れ弱火で加熱する。
- ②ふやかしたゼラチン、白ワイン、レモン汁を加え沸騰しないように混ぜる。
- ③ゼラチンが溶けたら平らなバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

最後に、

苺ゼリーが固まったらフォークでクラッシュ状にし、固まったヨーグルトゼリーの上にのせ、お好みで苺やミントを飾る。

ちらし寿司 (4人分)

<材料>

酢飯

米	3合	(合わせ酢)
水	500cc	酢 大さじ2
だし昆布	1枚	砂糖 大さじ2
酒	小さじ1	塩 大さじ1/2



混ぜこむ具

人参	30g	<合わせだし>
ごぼう	30g	だし汁 100cc
干し椎茸	4枚	薄口醤油 大さじ1
		濃口醤油 小さじ1
		砂糖 大さじ1
		みりん 大さじ1

飾り

桜色れんこん		枝豆むき身	8g
れんこん	70g	エビ	4尾
酢	大さじ2	卵	1個
砂糖	小さじ2半		
ゆかりの素	3g		

<作り方>

- ①合わせ酢を作る。耐熱ボウルに合わせ酢の材料を入れて電子レンジ500Wに30秒ほどかけ、よく混ぜる。
- ②お米は洗ってザルに上げ、30分置く。炊飯器に入れて分量の水、だし昆布、酒を混ぜ、10分ほど置き、炊飯する。
- ③人参は3cm位の長さの細切り、ごぼうはさがきにする。干し椎茸はぬるま湯で戻し細切りにする。鍋に合わせだしを入れ、落とし蓋をして煮汁がなくなる位まで煮る。(人参がすれないように注意する。)
- ④れんこんは薄い银杏切りにして、塩茹でする。鍋に酢と砂糖を合わせてサッと沸かし、冷ましたものにゆかりの素を加えて色を出す。塩茹でしたれんこんを30分浸す。
- ⑤枝豆、エビは塩ゆでする。卵は薄焼きし、錦糸卵にする。
- ⑥すし飯をつくる。②の昆布を取り出し、ご飯をすし桶にあげる。合わせ酢を回し入れ、しゃもじで切るように混ぜ合わせ、うちわであおいで手早く冷ます。(すし桶がなければ平たい鍋やボウルなどご使用ください。)
- ⑦⑥がひと肌ぐらいに冷めたら、③の煮汁をきって混ぜ合わせる。器に盛り、桜色れんこん、枝豆、錦糸卵、エビを飾る。



栄養のお話 <苺>

苺は100gあたり62mgのビタミンCを含んでおり、ビタミンC含有量は果物の中でもトップクラスと言えます。ビタミンCは皮膚や骨、胃腸や血管の細胞に含まれるコラーゲンの生成に欠かせない栄養素です。また、運動やストレス、喫煙によっても消費され、人間の体では合成できない栄養素です。そのため毎日の食事からしっかり取り入れていきましょう。食物繊維の一種で腸の動きを良くするペクチンも含んでいるため、便秘改善にも効果があると言われています。