

## 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。

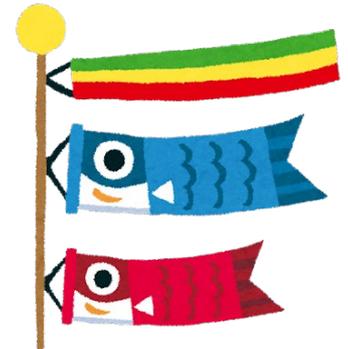
栄養バランスのとれた

### 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。

令和5年5月 行事食  
皐月御膳



大腸肛門病センター高野病院  
栄養科

# 臈月御膳



献立名	栄養価	1人分
煎りじゃこご飯	エネルギー	660kcal
きびなごの香り天ぷら	たんぱく質	31.4g
トマトの卸和え	脂質	14.8g
長芋の和風豆乳スープ	塩分	2.9g
手作り水ようかん	食物繊維	7.2g

## きびなごの香り天ぷら (4人分)

### <材料>

A {	きびなご	240g	てんぷら粉	適量
	塩	少々	水	適量
	酒	大さじ1	大葉	4枚(刻む)
	卸し生姜	小さじ1	黒ゴマ	少々
			塩	少々
			レモン	1/8個(付け合わせ)

### <作り方>

- ① きびなごを流水で洗い、水気を取ったら、<A>に浸ける。
- ② てんぷら粉に適量の水を入れ衣を作ったら、刻んだ大葉と黒ゴマ、塩少々を入れる。
- ③ ①のきびなごを②の衣に付け、180℃の油で揚げる。

## 栄養のお話

長芋は古くから滋養強壮に効くことで知られていて山藥(さんやく)という名前で漢方処方に配合されることも。ムチンという独特のぬめり成分には胃腸の粘膜を保護・修復する働きがあります。また、長芋に含まれるレジスタントスターチは炭水化物の一種で、ほとんど消化されずに大腸まで届き、食物繊維と同じような働きをします。消化吸収をゆるやかにしてくれるため、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐ効果があります。

## 長芋の和風豆乳スープ (4人分)



### <材料>

長芋	200g	薄口しょうゆ	16g
無調整豆乳	400ml	みりん	4g
だし汁	100ml	塩	0.8g
		きざみ海苔	適量

### <作り方>

- ① 長芋の皮を剥き、一口大に切る。
- ② 切った長芋を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて500wのレンジで5分加熱する。
- ③ 加熱した長芋を塊がなくなるまでフードプロセッサー(またはミキサー)にかける。だし汁を少しずつ加え、なめらかになるまで攪拌する。
- ④ 鍋に無調整豆乳を入れ温める。※沸騰させないよう注意
- ⑤ ④に③を加えてよく混ぜ、調味料で味を調える。仕上げにきざみ海苔を乗せる。



## 水ようかん (4~5人分)

### <材料>

こしあん	160g	粉ゼラチン	4g
塩	少々	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 ②に塩を加え混ぜる。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す。