



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5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

えび春巻き

冬瓜のスープ

夏野菜の香味炒め

杏仁ゼリー

栄養価	1人分
エネルギー	694kcal
たんぱく質	34.5g
脂質	9.9g
塩分	2.7g
食物繊維	7.6g

◆えび春巻き

材料 (4人分)

春巻きの皮 8枚
大正エビ 8尾
しその葉 8枚
(付け合わせの野菜)
サラダ菜 4枚
オクラ 4本
ミニトマト 4個
揚げ油 適量

(山椒塩)

塩 1.2g
粉山椒 0.2g

(エビの下処理用)

塩 少々
胡椒 少々
酒 大さじ1
片栗粉 小さじ1.5

(水溶き片栗粉)

片栗粉 大さじ1
水 適量

作り方

- ①エビは殻を除いて洗い、水気をふく。
背中に包丁を入れ、背ワタをとり、背中の切り口に格子状に切れ目を入れ、下味用調味料をまぶしておく。
- ②春巻きの皮で、エビとしその葉を包み、巻き終わりを水溶き小麦粉でとめる。
- ③中温でゆっくりと揚げ、最後に少し温度を上げてカラッと仕上げる。
- ④付け合わせのオクラは分量外の塩を入れ湯がいておく。
- ⑤揚げた春巻きと付け合わせを盛り、出来上がり。

◆夏野菜の香味炒め

材料 (4人分)

苦瓜120g なす200g 黄パプリカ60g 赤パプリカ60g 豚肉120g

調味料A

酒大さじ1 醤油大さじ1/2 片栗粉小さじ1

調味料B

豆板醤小さじ1 酒大さじ2 砂糖大さじ1/2

醤油大さじ3 ゴマ油小さじ1 中華スープ100cc

にんにく4g 生姜8g 長ネギ10g 塩、こしょう少々

作り方

- ①なすはしま剥きし、パプリカと一緒に乱切りする。
- ②苦瓜は縦半分に分けて白い綿を取り、斜め薄切りにする。
水にさらし、さっと湯通しする。
- ③豚肉は一口大にし、調味料Aで下味をつける。
- ④にんにく、生姜、長ネギは粗みじん切りにする。
- ⑤フライパンに分量外の油を熱し、④を炒め、香りを出す。
- ⑥他の具材を加え、火が通るまで炒める。

栄養のお話

苦瓜の栄養について

沖縄ではゴーヤ、本州では苦瓜と呼ばれています。苦瓜にはビタミンCをはじめ、ミネラルが多く含まれ、夏バテ予防や食欲増進に効果があります。苦味成分「モルフィジン」や「チャランチン」には血糖値や血圧を下げる効果が認められています。

夏野菜について

夏野菜は、水分やカリウムを多く含んでおり、摂取することで水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った身体を冷やしてくれる働きもあります。また、夏場に気になる紫外線から身を守るために必要な抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどの栄養素を豊富に含んでいます。