



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9月 行事食
長月御膳



大腸肛門病センター高野病院
栄養科

長月御膳

献立名

レンコン御飯

鮭の和風ピカタ

焼きネギのお吸い物

オクラと山芋の菊花和え

芋羊羹

◆芋羊羹

材料 (4人分)

★甘煮
 さつま芋(角切り) 80g
 砂糖 大さじ3
 水 適量

☆羊羹
 さつま芋 160g
 クチナシの実 1個
 白こしあん 80g
 水 80g
 粉ゼラチン 7g
 水 10g

〈作り方〉

(下準備)

- ・ゼラチンは分量外の水40gでふやかしておく。
- ・クチナシの実はお茶パックに入れ麺棒で叩き、実を割る。

★甘煮

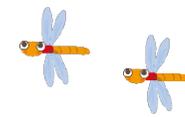
- ①さつま芋は皮を剥いて1.5cm大の角切りにし、水にさらす。
- ②鍋に①と砂糖、かぶる程度の水を入れ、中火にかける。
- ③沸騰したら弱火にして8~10分程度煮る。

☆羊羹

- ①さつま芋は皮を剥いて1cm幅の輪切りにし、水にさらす。
- ②鍋に①とかぶる程度の水、クチナシの実を入れ15分程度煮て火が通ったらざるにあける。
- ③フードプロセッサーに②と白こしあん、水を加えてなめらかになるまで攪拌する。
- ④鍋にゼラチンと水を入れて火にかけ、③を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤全体によくなじんだら濡らした容器に★甘煮と④をタッパーに流し入れてラップをし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

栄養価	1人分
エネルギー	773kcal
たんぱく質	30.8g
脂質	12.4g
塩分	3.2g
食物繊維	9.4g

◆鮭の和風ピカタ



材料 (4人分)

塩鮭30g 8切
 小麦粉 大さじ4
 サラダ油 適量
 〈A〉
 鶏卵 1個
 白ゴマ 適量
 大葉(粗みじん) 4枚

★しそおろし

大根 160g
 大葉(粗みじん) 2枚
 薄口醤油 大さじ1/2

〈作り方〉

- ①塩鮭は流水で洗ってペーパーで水気を取り、小麦粉を薄くつける。
- ②〈A〉を混ぜ合わせてピカタ液を作る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、〈A〉をくぐらせた塩鮭を入れ、弱火で焼く。焼き色がついたら裏返し、同様に焼く。
- ④★しそおろしをつくる。
大根はすりおろし、汁気を軽く絞って切った大葉と混ぜ合わせ、薄口醤油を加えて味付ける。



栄養のお話 〈鮭〉

秋に捕れる秋鮭は高たんぱく、低脂質であることが特徴です。ビタミン類やアスタキサンチン、EPAやDHAなどの栄養素を多く含みます。

〈アスタキサンチンとは〉

人の体内では作ることができない栄養素です。強力な抗酸化作用があり、日々体に蓄積されていく老化物や疲労物質を取り除きます。また、脳や目の健康維持、紫外線による肌の老化防止にも効果が期待できます。



アスタキサンチンやビタミンDは油に溶けだす性質があるため、油で調理して食べることで栄養素を効率よく摂取できる！

〈EPA・DHAとは〉

体内では作ることができない必須脂肪酸です。魚の身より、皮付近に多く含まれています。血液中のコレステロールや中性脂肪を減らしたり、肥満・動脈硬化・心筋梗塞などの生活習慣病を予防すると言われており、特にEPAは血管疾患の予防、DHAは記憶力の増進に役立つと言われています。