



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

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

◆芋羊羹

材料 (4人分)

★甘煮
さつまいも(角切り) 80g
砂糖 大さじ3
水 適量

☆羊羹
さつまいも 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。

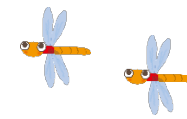
★甘煮

- ①さつまいもは皮を剥いて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さつまいもは皮を剥いて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。

◆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。