

## 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6年2月 行事食  
如月ランチ



大腸肛門病センター高野病院  
栄養科

# 如月ランチ

## 献立名

十五穀ご飯

大豆ミートグラタン

コブサラダ

かぶのスープ

フルーツ盛り合わせ

栄養価	1人分
エネルギー	711 kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	14.8g
塩分	2.2g
食物繊維	12.7g

## 大豆ミートについて

大豆ミートは代替肉の一種で、大豆や大豆加工品(豆腐や湯葉、脱脂大豆など)を肉のような食感や風味に加工した食品です。ソイミートやベジミートと呼ばれることもあり、フィレやブロック、ミンチや粉末など様々な形状で販売されています。

畑のお肉と言われる大豆は栄養が豊富なだけでなく様々なメリットがあります。

◎地球温暖化を抑制 ◎水質汚染と悪臭防止 ◎食糧問題に貢献  
こういった面から食の在り方が見直されつつあり、最近注目されている食材の一つです。

大豆ミートは牛肉や豚肉、鶏肉に比べ低カロリーで高タンパク、低脂質な食材です。食物繊維も豊富なため、腸内環境の改善や食後血糖値の上昇を抑える効果が期待できます。また、鉄やカルシウム、葉酸が多く含まれているのも特徴です。しかし、栄養素の中には大豆ミートよりもお肉に多く含まれるものもあるので両方をバランスよく摂取することが大切になります。お肉や卵と異なり大豆ミートには添加物が含まれていることもあります。添加物の摂取をなるべく避けたい方は、添加物が含まれていない(もしくは添加物が少ない)ものもありますので、食材を上手に選択しましょう。

最近コンビニやスーパーなど身近なところで大豆ミートを使用した商品が出ています。ぜひお試しください！

## 大豆ミートソース(4人分)



### <材料>

大豆ミート(乾燥ミンチ): 70g  
玉ねぎ(みじん切り): 80g  
セロリ(みじん切り): 40g  
にんにく(みじん切り): 5g  
生姜(みじん切り): 10g  
あらびき黒こしょう: 少々  
オリーブ油: 大さじ1  
料理酒: 大さじ1

トマトピューレ: 300g  
野菜ブイヨン☆: 250ml  
ローリエ: 1枚  
濃口醤油: 大さじ2  
砂糖: 小さじ2  
赤ワイン: 大さじ1  
ケチャップ: 小さじ4  
塩: 小さじ1/4

### <作り方>

- ①鍋に1.5Lの水を沸かし、沸騰したら乾燥大豆ミートを入れて1分加熱し火を止める。ザルにあげて流水で軽く洗う。水気をしっかりきっておく。
- ②鍋にオリーブ油を入れて生姜、にんにくを入れたら弱火で香りが出るまで炒める。玉ねぎ、セロリを入れしんなりするまで炒めたら①の大豆ミート、料理酒、あらびき黒こしょうを入れて中火で5分炒める。
- ③濃口醤油、砂糖、赤ワイン、ケチャップ、塩を入れて5分炒めたらトマトピューレ、野菜ブイヨン、ローリエを入れて弱火で15分煮込む。
- ④濃口醤油、砂糖、塩、こしょうで味を整える。

### ☆野菜ブイヨンの作り方

鍋に1Lの水を入れ、玉ねぎやキャベツの芯、人参の皮やセロリなど300gを入れ中火で煮込む。  
沸騰後弱火に変えて30分煮込みざるで濾す。

本日のお昼のお食事は全て植物性食品を使用した献立となっております。  
ぜひご賞味ください。

