



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8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

◆えび春巻き

材料 (4人分)

春巻きの皮 8枚
大正エビ 8尾
大葉 8枚
(付け合わせの野菜)
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

(エビの下味調味料)

塩 少々
白胡椒 少々
酒 大さじ1
片栗粉 小さじ1.5

(水溶き小麦粉)

小麦粉 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。
背中に包丁を入れて背ワタをとり、背中の切り口に格子状に切れ目を入れ、下味調味料をまぶしておく。
- ② 春巻きの皮でエビと大葉を包み、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 苦瓜は縦半分にして白い綿を取り、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 ①～③と調味料B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。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「モモルディシン」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。