

# 栄養だより



当院ホームページのコラム動画「患者様への食事の聞き取りでよくあるやり取り」と「栄養素について」はご覧になりましたか？レシピを追加してリーフレットにしました。普段召し上がっている食事のバランスについて見返してみましょう。

## 栄養素について

食品に含まれている栄養素の働きから、**黄** **赤** **緑**の3つの色に分ける事が出来ます。



- ◎ **黄** はエネルギーのもと  
ご飯、パン、麺類、芋類、油、砂糖などの**炭水化物**
- ◎ **赤** は体をつくるもと  
肉、魚、卵、大豆とその他の製品、牛乳乳製品などの**たんぱく質**
- ◎ **緑** は体の調子を整えるもと  
野菜、きのこ、海藻などの**ビタミン、ミネラル、食物繊維**

3つの色をそろえる事で必要な栄養を摂りやすくなります。  
さらに！**赤**と**緑**の食材と一緒に食べると**血糖値の上昇を穏やかに**するので、  
毎食3つの色がそろっていることを確認しましょう。



## ～買い置きしやすい食材で～ 切り干し大根のサラダ



エネルギー105kcal 塩分0.5g



### 【作り方】

- ①切り干し大根は水で戻し、お好みの硬さまで茹でる  
ザルで水を切り冷まし、水気をしぼる
- ②ツナ・枝豆・ドレッシングを入れ、よく混ぜる
- ③器に盛り、プチトマトを添えたら完成！

### 【ちょっと一言】

- ・味付けは、ポン酢やマヨネーズなどお好みのものでOKです
- ・切り干し大根の茹で時間は、2-3分程度の食感が残るくらいがおすすめ！  
※レンジ加熱でもOK  
水で戻した後、少し水気をきって600wで約2分です

### 【材料】 3人分

切り干し大根	30g
冷凍枝豆（むき身）	60g
ツナ（油をきる）	45g
プチトマト	6個
青じそドレッシング	大さじ3

## ～包丁いらず！お鍋ひとつで簡単！～ 具たくさんカレーうどん



エネルギー450kcal 塩分3.5g

## 【作り方】

- ①野菜を洗い、分量の水でやわらかくなるまで煮る
- ②火を止め、めんつゆ・カレールーで味付けし、再び火にかけひと煮立ちさせる
- ③うどんを入れて、火が通るまで煮る
- ④器に盛り、温泉卵と刻みネギを飾って完成！

## 【材料】 1人分

ゆでうどん	1玉
豚汁用水煮野菜	100g
水	300mL
めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ1
カレールー	ひとかけ （約20g）
トッピング	
温泉卵	1個
刻みネギ	少々

## 【ちょっと一言】

- ・めんつゆ、カレールーは商品によって濃さや味が違うので、お好みに合わせて調整してください
- ・麺類のおつゆは塩分が多いので、半分残すと塩分を控えられます。



## ～10分で完成！レンジで♪～ 簡単スタミナ焼きうどん



エネルギー520kcal 塩分3.0g

## 【作り方】

- ①器に野菜・豚肉の順に入れレンジの600Wで2分半程度、お肉に火が通るまで加熱
- ②水分が出ていたら捨て、焼肉のタレを混ぜる  
※水分を捨てる時は、火傷に注意
- ③うどんはパッケージの表記通りに加熱
- ④具とうどんを混ぜ合わせ、器に盛り完成！

## 【材料】 1人分

冷凍うどん	1玉
豚コマ肉	80g
カット野菜 （もやし・人参・にら等）	100g
焼肉のタレ	大さじ2

## 【ちょっと一言】

- ・タレを変えてアレンジも楽しめます♪  
キムチ鍋の素やめんつゆ、すき焼きのタレなどお好みでどうぞ！

