

# 外来栄養指導のご案内

2024年 夏号  
ベルランド総合病院 栄養管理室

食事について  
どこへ相談  
したらいいの？

塩分に  
気をつけてと  
言われたけど…

副作用で  
食事が  
食べられなく  
なったら…



減塩食や  
糖尿病食など  
続けられるか  
不安…

手術前の食事  
どうしたら  
いいの？

最近  
痩せてきたな

食欲が  
なくなって  
きたな

## お支払いについて

初回 初診料+個人栄養指導料  
⇒288点+260点=1640円(3割負担)  
※2回目以降は、栄養指導料のみになります ⇒200点=600円(3割負担)



## 調理時間5分！

### 【まるごと！ピーマン浸し】



～ピーマンの栄養～  
捨ててしまう種も  
食べる事が出来ます！  
種には“ピラジン”と  
いう血液をサラサラに  
して、血行をよくする  
栄養素が含まれている  
のでまるごと美味しく  
食べましょう！他にも  
ビタミンCやカルシウム  
も豊富です！

【材料】2食分

ピーマン	5つ
酒	大さじ1
麺つゆ (ストレート)	大さじ2
かつおぶし	5g(1袋)
七味	お好みで

1食分  
エネルギー：42kcal  
タンパク質：6.3g  
塩分：1.3g

ピーマンの苦みは包丁を  
入れない事で最も抑えられます

冷蔵庫で3-4日保存可能！  
常備菜にも！

【作り方】

- ① ピーマンをよく洗い、耐熱容器に入れ酒をふり入れる。
- ② ラップをして電子レンジ600w4分加熱する。
- ③ ②に麺つゆをかけ、かつお節を盛り お好みで七味をかけて  
できあがり。

