

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…

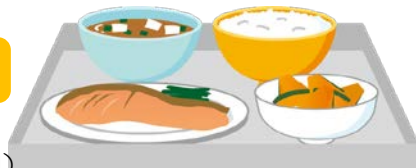
手術前の食事
どうしたら
いいの？

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。

