

外来栄養指導のご案内

2022年 冬号
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…

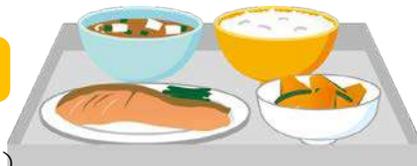
手術前の食事
どうしたら
いいの？

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)



【和風シントウジャン】



【材料】1人分

★無調整豆乳	200ml
★白出汁	小さじ2
★塩	少々
★干しエビ(小エビ)	5g
酢	小さじ2
小葱	適量
ラー油	適量

エネルギー：124kcal

たんぱく質：11.6g 塩分：1.3g

【作り方】

- ① 耐熱容器に★の材料を入れ電子レンジ(600W)で2分30秒温める。
- ② 小葱は細かく切る。
- ③ ①が温まったら酢を入れてゆっくり混ぜる。
- ④ ③に②を乗せてラー油をかける。

台湾の定番朝ごはん「鹹豆漿(シントウジャン)」を和風にアレンジ。干しエビは桜エビでもOK。

フライパンで乾煎りしてから混ぜるとより風味が出ます。無調整豆乳の方が固まりやすいので無調整がオススメ。電子レンジで手軽に作れ、寒い時期にピッタリ★

