

外来栄養指導のご案内

2023年 春号
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

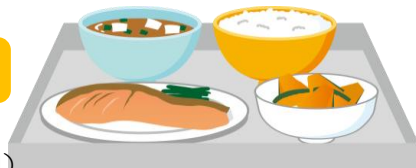
食欲が
なくなって
きたな

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）



【春キャベツのしそソース和え】



【材料】8食分

キャベツ	1/2玉
しそ	10枚
オリーブ油	75ml
塩	小さじ1/2
レモン汁	小さじ2

冷蔵庫で4～5日保存可能！



パンに
挟んでもOK！

1食分
エネルギー：96kcal
塩分：0.4g

【作り方】

- ① しそとキャベツを水に30分ほど浸したら水気をよく切る。しそはみじん切りに、キャベツはやや太めの千切りにする。
- ② しそにオリーブ油、塩、レモン汁を加えてよく混ぜる。
- ③ キャベツに②を加えてよく混ぜる。

薬膳では春は冬にため込んだ老廃物を排出する季節です。

「気」を巡らせるしそと、解毒機能を高めるキャベツを美味しく食べられる、しっとりシャキシャキ食感の万能常備菜メニューです。キャベツには胃粘膜の働きを整えたり、抗酸化作用があり生活習慣病や老化予防に有効です！

