

# 外来栄養指導のご案内

2024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？

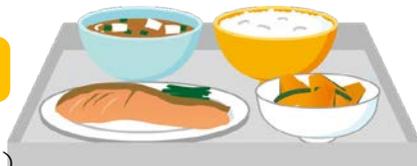
最近  
痩せてきたな

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)



## レンジでチン！寒い朝におすすめ 【厚揚げと南瓜のミルクスープ】



筋肉量維持のために、毎食タンパク質を摂りましょう。味噌を鶏がらスープに、牛乳を豆乳に変えたり、アレンジも楽しめます。南瓜には免疫力を高めるβ-カロテン（抗酸化物質）が豊富に含まれます。

1食分  
エネルギー：322kcal  
タンパク質：18.3g  
塩分：1.3g

### 【材料】1食分

南瓜	100g
玉ねぎ	中1/4玉
絹厚揚げ（8×8cm）	1枚
A 牛乳	100ml
水	30ml
味噌	10g

大きめの耐熱食器で作ると食器に移し替える手間が省けます。冷凍の南瓜やみじん切り玉ねぎを使うと手軽さUP！（加熱時間の追加必要）

### 【作り方】

- ① 南瓜は2cm角、玉ねぎは5mm角程度に切る。
- ② 大きめの耐熱容器に①を入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で3分程度加熱する。
- ③ ②に一口大に切った厚揚げとAを加えて味噌が溶ける程度に混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で2分程度加熱する。