

# 外来栄養指導のご案内

2025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？

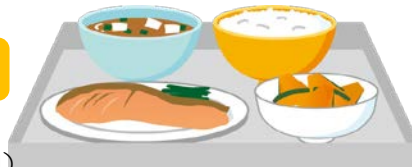
最近  
痩せてきたな

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）



## ほろ苦さがくせになる！ 【菜の花のピリ辛にんにく炒め】



菜の花は春の訪れを告げる野菜です。β-カロテン、ビタミンC、葉酸、カルシウム、鉄分などのビタミン類やミネラル類が豊富です。

1食分  
エネルギー：54 kcal  
たんぱく質：3.4 g  
食塩相当量：0.4 g

### 【材料】2食分

菜の花	150 g
にんにく	1かけ
輪切り赤唐辛子	少々
ごま油	小さじ1
塩	ひとつまみ
＜下茹で用＞	
塩	少々

卵や豚肉をいれても美味しいです！  
にんにくはチューブ小さじ1で代用OK！

下ゆでに油を少量入れると色が鮮やかに仕上がります。

### 【作り方】

- ① 菜の花は4cm幅に切り、茎の太い部分は縦半分に切る。
- ② にんにくをみじん切りにする。
- ③ 塩少々を加えた熱湯で菜の花をサッと茹で、冷水にとって冷まし水気をとる。
- ④ フライパンにごま油、②と輪切り赤唐辛子を入れて中火で熱し、香りが立ったら③を加え炒め合わせ、塩で味を調える。