

# 外来栄養指導のご案内

2024年 秋号  
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)



## 手軽に簡単！時短朝食！

### 【鮭マヨトースト】



お好みで鯖やツナの  
フレークに代用もOK！

【材料】1食分

食パン5枚切り	1枚
千切りキャベツ	50g
☆鮭フレーク	30g
☆マヨネーズ	5g
☆ブラックペッパー	少々
マヨネーズ	少々
スライスチーズ	1枚

ラップに包んでジップロックに  
入れて冷凍保存OK！  
朝はチーズを載せて焼くだけ！

1食分  
エネルギー：357kcal  
タンパク質：18.9g  
塩分：2.1g

【作り方】

- ① 千切りキャベツを電子レンジでしんなりするまで（600W 30秒）加熱する。
- ② ☆が付いている食材を混ぜ合わせる。
- ③ 食パンにマヨネーズを薄く塗り、①と②とスライスチーズを載せ、トースターで（2分30秒）加熱する。

★朝食を食べるメリット

①体内リズムを整える ②肥満や便秘予防 ③集中力の向上

★鮭にはアスタキサンチンという抗酸化力が強く、免疫力を高める成分が含まれ、動脈硬化やがんの予防に効果があります。

