

令和8年秋号

栄養部だより

医療法人康成会



過去の
栄養部だより
はこちら
←



物価高でも**栄養**はしっかりとろう！

食品の値上げが続いています。

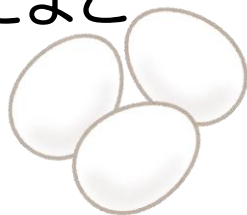
でも、栄養は減らさない！

必要な栄養をとって、元気な体を守りましょう。



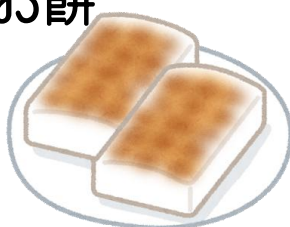
コスパが良い 栄養価の高い食品

たまご



ビタミンCを除く、
ビタミンとミネラ
ル類を全て含む！

お餅



白米の、約1.4倍
のエネルギーがと
れる！

鶏むね肉



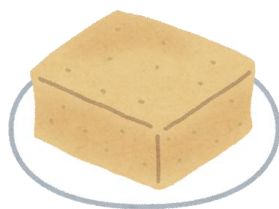
皮も一緒にとれば、
エネルギーも！

はるさめ



リン・カリウムを
抑えながら、エネ
ルギーを補おう！
水分が多いので、
和え物や炒め物で

高野豆腐



たんぱく質の他、
カルシウム、鉄、
亜鉛、マンガン等
のミネラルが豊富

納豆



鉄や食物繊維が豊
富に含まれる！
※ワーファリンを服用中
の方は量に注意してくだ
さい。

きのこ



食物繊維や水溶性
のビタミンが豊富

旬の野菜も美味しくお手頃！

※食べる量、下処理は管理栄養士の
指示に合わせましょう。

**お得な食品を、
上手に活用しましょう！**

鶏つくねの磯辺焼き

作ってみよう！



〇材料(2人分)

ごぼう……………10g	片栗粉……………小さじ2
にんじん……………10g	焼きのり
長ネギ……………10g	油……………小さじ2と1/2
しょうが……………少々	A〔しょうゆ…小さじ1 みりん…小さじ1
はるさめ(乾燥)…20g	
鶏ひき肉……………80g	★Aは混ぜ合わせてお いてください。
しょうゆ……………小さじ2/3	

〇栄養量(1人分)

エネルギー	180kcal
水分	101g
たんぱく質	9.4g
カリウム	219mg
カルシウム	33mg
リン	66mg
食塩	0.8g

〇作り方

①ごぼうとにんじんは、みじん切りにしてしばらく水にさらし、ざるにとって水気を切る。長ネギとしょうがは、みじん切りにする。春雨は、湯に戻して短めに切る。

②ボールに①、鶏ひき肉、しょうゆ、片栗粉を入れて粘り気が出るまでこねる。食べやすいサイズに成形する。焼き海苔を両面挟むように乗せる。

③フライパンで油をあたためて、弱火～中火で焼く。香ばしい焼き色が付いたら裏返して焼き、蓋をして2～3分蒸し焼きにする。最後にAを回し入れ味付けをする。

ポイント

春雨でボリューム感を出しています。

毎日の食事で元気な体をつくりましょう