

くう

上山びょういん 簡単レシピ
2015

バ
ラ
ン
ス
の
良
い
食
事
の
コ
ツ
教
え
ま
す

やってみっべ!

つくってみっべ!



食 人 を 良 く す る

食 〓 〓 人を良くする〓

「今日も疲れたな……。」

「何もしたくないな……。」

そんな言葉が増えてきたり、やる気がでなかったり、食欲がなくなってきたりしていませんか？

そんな時はこころもからだも疲れてきているのかも知れません。

そう感じた時は簡単に作れて元気のである食事でもリフレッシュ＆リラックスしてみましょう。

しかし、毎日何をどう食べたらいいのか分からない・バランスの良い食事って？とお悩みの方に、簡単にバランスの良い食事の考え方を病院の管理栄養士・栄養士がご紹介します。

この「簡単レシピ」に登場する料理は上山病院の利用者の皆様の声をもとに、テレビ番組や料理本等を参考にし、一緒に調理を行ってできたものです。是非ご活用ください。

皆様の「食」が

豊かなものとなりますように……



CONTENTS

も く じ

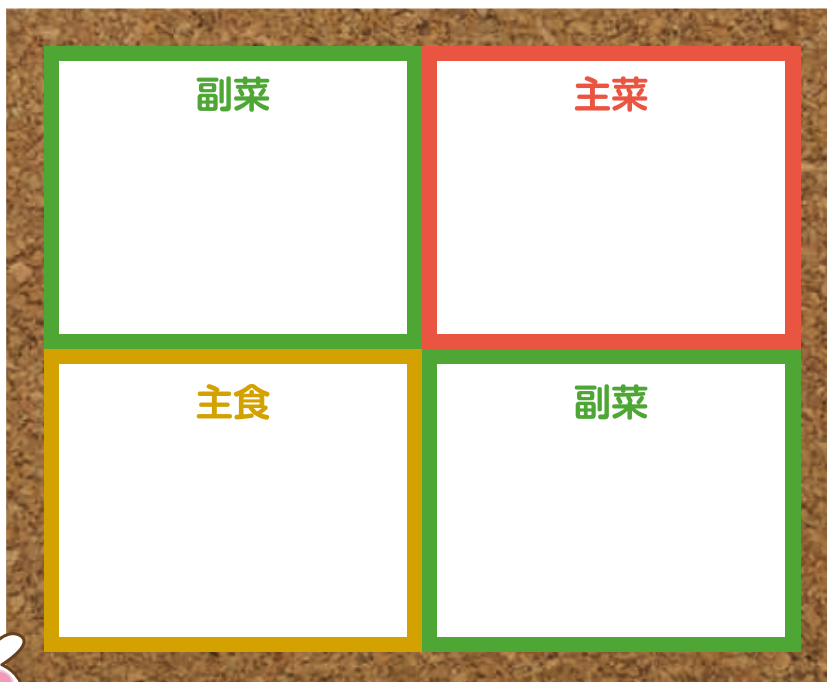
- P.01 食=人を良くする
- P.02 バランスの良い献立の考え方のコツ
- P.04 簡単！缶詰レシピ さんま缶詰
- P.05 ツナ缶詰
- P.06 鮭缶詰



バランスの良い食事の考え方のコツ



- 田んぼの「田」の字をイメージします。(左図)
- 左図のように**主菜(大皿)**、**副菜(小鉢・汁もの)**、**主食**を組み合わせてください。
- 野菜は一日350g(両手にのる位)、海藻・きのこ・こんにゃく類は、積極的に沢山食べましょう。



では・・・
今朝食べたものを
当てはめてみましょう!



できたかな?



Yatte mibbe!

献立例です

朝食

サラダ

目玉焼き

食パン

スープ

朝の汁物はからだか温まりますよ♪



麺の時も
簡単でなく!

昼食

冷やしトマト

冷ややっこ

そうめん

きゅうり漬

ツナ缶やサバ缶でたんぱく質補給もいいね♪



夕食

きんぴらごぼう・おひたし

焼魚

ごはん

味噌汁

味噌汁は野菜・海藻・きのこで具たくさんに♪



おいしそう



ちょっと意識してやってみっべ!



さんま缶詰のびっくり炊き込みご飯

(一人分当り) 332kcal、たんぱく質9.1g、脂質3.3g、塩分1.6g

▼材料 (4人分)

米……………2合
水……………炊飯器の目盛りまで
さんま蒲焼缶……………1缶
おろし生姜……………小さじ1
(チューブ生姜でもOK)
ポン酢……………大さじ3
玉ねぎ……………1個
青じそ……………2枚



▼作り方

- 1 洗った米にさんま蒲焼缶を加えてほぐし、缶詰のタレも加える。
- 2 ポン酢大さじ3とおろし生姜を加える。
- 3 水を炊飯器の2合の目盛りまで入れ、軽く混ぜて味を全体になじませる。
- 4 玉ねぎのへたを取り、丸ごと炊飯器の米の上にのせる。
- 5 炊飯器で炊く。炊きあがったら、しゃもじで玉ねぎを軽くほぐし、器に盛り、刻んだ青じそをのせて完成。



舟越・齋藤栄養士メモ

舟越

主食と主菜が一度に食べられる！
とってもカンタン♪
いちおしです。

齋藤

玉ねぎがれごと、びっくりです。
ポン酢を使用することでさっぱり風味がさわやかに！

白菜とツナのサッと煮

(一人分当り) 146kcal、たんぱく質10.8g、脂質9.1g、塩分1.6g



菊地栄養士メモ

菊地

材料3つだけで白菜がたくさん食べられるおかずです！
お好みで黒こしょうを振ってもおいしい♪



▼材料 (2〜3人分)

白菜……………1/4玉
ツナ缶……………1缶
だしの素……………小さじ2



▼作り方

- 1 深さのある鍋にツナ缶を油ごと入れる。
- 2 中火にかけて、ツナがフツフツとなるまで鍋を熱する。
- 3 白菜を加えて、ふたをして5分ほど煮る。
- 4 途中、かき混ぜながらさらに5分煮る。
- 5 白菜がくっつきたりして、量が減ってきたらだしの素を入れて混ぜ、ひと煮立ちしたら完成。

Tsukuttemibbe!





さけ缶とにらのふんわり卵とじ

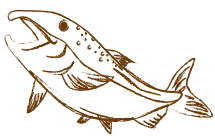
(一人分当り) 161kcal、たんぱく質12.1g、脂質11.1g、塩分1.6g



大泉栄養士メモ

大泉

魚のうまさ引き立ちます！
ご飯にのせて丼ぶり風にしてもおいしい♪



▼材料 (2人分)

さけの水煮缶 …… 1缶(小) 90g
にら(5cm長さに切る) …… 1束
生姜(みじん切り) …… 小さじ1
塩 …… 小さじ1/3
酒 …… 小さじ1
溶き卵 …… 1個
サラダ油 …… 大さじ1



▼作り方

- 1 さけの水煮缶は、缶の中でざっくりほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油大さじ1を強火で熱し、生姜を炒める。
- 3 香りが出てきたら、にらをサツと炒め、さけ缶を缶汁ごと加える。
- 4 塩、酒を加え、にらがしんなりしたら溶き卵を回し入れ、ふたをしてすぐに火を止める。
- 5 余熱で卵に半熟状に火を通し、皿に盛って完成♪



上山病院

精神科・心療内科・内科・皮膚科

☎ 023-672-2551 (代表)

〒999-3103 上山市金谷字下河原1370

受付時間

午前8:30~11:30/午後1:30~3:30
土曜 午前中のみ

休診日

土曜午後・日曜日・祝日

精神科デイケアセンター **むづれは**

認知症患者デイケアセンター **あららぎの里**

訪問看護ステーション **あららぎ**



くう

発行日 平成27年8月

発行 社会医療法人 二本松会 上山病院

編集 二本松会上山病院療食科

管理栄養士・栄養士 舟越 大泉 菊地 斉藤

写真 二本松会上山病院看護部 看護師 羽島

印刷 山形コロニー印刷