

健康レシピ

朝晩が涼しくなり、秋らしさを感じる季節になってきました。食欲の秋は美味しいものが多く、つい食べすぎや味付けが濃くなりがちです。そこで今回は、秋の食材を使いながら、塩分を控えたレシピをご紹介します。

きのこと雑穀の炊込みご飯

材料：2人分

| | | |
|------|-------|---|
| 精白米 | 1合 |  |
| 雑穀米 | 大さじ1 | |
| まいたけ | 60 g | |
| しめじ | 60g | 栄養価： 1人あたり |
| 人参 | 40g | エネルギー 330kcal |
| 小ねぎ | 1 g | たんぱく質 7.4g |
| A | | |
| 濃口醤油 | 大さじ 1 | 脂質 1.2g |
| みりん | 小さじ 1 | 炭水化物 71.0g |
| 酒 | 小さじ 1 | 塩分相当量 1.4g |
| だし汁 | 350ml | |



作り方：

1. まいたけ、しめじは食べやすい大きさに、人参は厚さ3mmのいちょう切りにする。
2. 洗った精白米に雑穀米、1、Aを入れて通常炊飯する。
3. 盛り付けて、小ねぎを散らしたら完成。



鮭と白菜の出汁蒸し

材料：1人分

| | | |
|-----|-----------|---------------|
| 生鮭 | 1切れ (70g) | 栄養価： 1人あたり |
| 白菜 | 50g | エネルギー 126kcal |
| 生姜 | 3g | たんぱく質 16.0g |
| だし汁 | 50ml | 脂質 4.7g |
| 酒 | 小さじ2 | 炭水化物 2.8g |
| ポン酢 | 小さじ1 | 塩分相当量 0.5g |

作り方：

1. 白菜は2cm幅のざく切り、生姜は千切りにする。
2. アルミホイルに白菜を敷き、その上に鮭、生姜をのせて、だし汁と酒をかけたら包む。
3. フライパンに2を並べ、適量(100ml程度)の水を入れ、蓋をして中火で約7~8分蒸す。
5. 器に盛り、食べるときにポン酢をかける。

きのこや雑穀には食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境の改善や血糖値の急上昇を抑える働きが期待できます。また、鮭はビタミンDや良質な蛋白質が豊富で免疫力の維持や骨の健康にも役立ちます。旨みの強い食材やだしを活かすことで、減塩でも満足感のある味わいに仕上がります。旬の味を楽しみながら、健康的な秋を過ごしましょう。

基本理念

「すべては患者さんのために」

1. 患者の生命と人権を尊重し、安心安全な医療を提供します。
2. 地域の基幹病院として、救急医療と急性期医療の充実に努めます。
3. 地域の医療機関や保健・福祉機関と連携し、地域住民の健康増進を図ります。
4. 教育と研修により、医療技術の向上と人間性豊かな医療人の育成に努めます。
5. 職員がやりがいを持ち、安心して働くことができる環境を整えます。
6. 健全な病院経営に努めます。

当院HP

看護局
Instagram



基本方針