

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、塩分を抑えたレシピをご紹介します。

きのこ雑穀の炊込みご飯

材料：2人分

精白米 1合

雑穀米 大さじ1

まいたけ 60g

しめじ 60g

人参 40g

小ねぎ 1g

A
濃口醤油 大さじ1
みりん 小さじ1
酒 小さじ1
だし汁 350ml



栄養価：1人あたり

エネルギー 330kcal

たんぱく質 7.4g

脂質 1.2g

炭水化物 71.0g

塩分相当量 1.4g



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のいちよう切りにする。
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)

白菜 50g

生姜 3g

だし汁 50ml

酒 小さじ2

ポン酢 小さじ1

栄養価：1人あたり

エネルギー 126kcal

たんぱく質 16.0g

脂質 4.7g

炭水化物 2.8g

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 患者さん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

