

# 楽 養 便 の

2011年  
10月

さめき市民病院

栄養管理科

## 胃もたれ対策

暑い夏が終わり、食べ物が美味しい季節になってきました。甘栗、さんまの塩焼き、石焼き芋など、ついつい食べ過ぎてはいませんか。今月は、食べ過ぎで弱った胃腸を保護してくれる食材をご紹介します。



### ☆低脂肪の肉や魚

たんぱく質が豊富な鶏のささみや白身魚、豆腐、卵は、**傷んだ胃の粘膜を再生**してくれます。



### ☆おかゆ・雑炊

主食は、温かく消化の良いおかゆや雑炊のほか、温かいうどんなど、胃にやさしい調理法を選択しましょう。



### ☆繊維が少ない野菜

大根、やまいも、かぶなどは、消化酵素が豊富です。また、キャベツに含まれる**ビタミンU（キャベジン）**には、**胃を修復する作用**があります。



インスタント食品や油脂類は、胃腸を刺激するので、避けましょう。

## 当院の行事食



カードも一緒に提供しました。



9月は、19日が敬老の日で、23日が秋分の日でした。敬老の日には、職員が手でおいた栗を使用して、**栗入り赤飯**を提供しました。秋分の日には、**職員手作りのおはぎ**を提供しました。皆さんは、どんな秋の味覚を楽しみましたか。

## 今月のレシピ

### 鮭のマスタード焼き

材料 (1人前)

- ・生鮭 60g
- ・こしょう 0.1g
- A { ・粒マスタード 3g
- ・マヨネーズ 4g
- ・粉チーズ 1g



### 作り方

- ① 生鮭にこしょうをふっておく。
- ② オーブンを180℃に温めておく。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①の上に塗る。
- ④ ③の上から粉チーズをふりかける。
- ⑤ 温めておいたオーブンに入れ、180℃で10～12分加熱する。
- ⑥ 皿に盛付ける。

野菜を添えると彩りが増えますね。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師にお聞きください。