

# 2月 栄養課だよ!

～2月の行事食「節分」～



～おしながき～  
 巻き寿司 つみれの煮物  
 白菜のゆず和え 赤だし 節分豆



軟菜食の方には  
 海苔→とろろ昆布

## ○2月の集団栄養教室「高血圧症」○



メニュー  
 枝豆と塩昆布の炊き込みご飯  
 れんこん入りつくね  
 春雨の酢の物 柚子香る和風サラダ  
 きのこの和え物～しそ風味～  
 ぶどう寒天



今月は10名程の患者様がお参加下さいました。  
 ポリューム満点+減塩のメニューに、皆さん満足頂けた様子でした♪  
 次回の集団教室は「糖尿病」についてです。  
 集団教室は、外来の患者様もご利用いただけますので、  
 詳細は病院までお気軽にお問い合わせください♪



## 【今月の栄養フキ情報】

～“圧力調理バッグ”を活用し、忙しい毎日に時短メニューを～

皆さん、圧力調理バッグってご存知でしょうか???

栄養指導をさせて頂いていると、多くの方から、

- ・「料理が苦手…いつも惣菜を買って食べている」
- ・「仕事や家事等に追われて、料理に時間をかけられない!」
- ・「少人数なので、結局食材を使い切れずに捨ててしまう…」

といった言葉をよく耳にします。

そんな方に、コレオススメです!



なんと、食材と調味料を入れて、チンするだけ!(^^)!



まとめてジップロックの機能もあるので、安売りで大量に購入した食材も調味料と一緒にして冷凍保存出来ちゃいます。レシピは、購入するとついてきますし、ネットで検索してもたくさん紹介されていますよ♪

今回は、一人暮らしの方や料理が苦手な方にも出来る“包丁&まな板いらずの簡単料理”を1品紹介したいと思います！

<誰でもかんたん♪筑前煮>

- とにもも肉(切身) 200g
- 冷凍野菜(和風野菜 mix) 1袋(280g)
- 酒、醤油 各大さじ2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 大さじ1
- ほんだし 小さじ1
- 水 200ml
- ごま油 少々

材料を全て  
バッグに  
入れるだけ！

電子レンジで500W 12分  
その後3分ほど放置で完成！



今月の栄養課



「第34回日本静脈経腸栄養学会年次学術集会 in 高輪」におきまして、**栄養課より**

**2名(井之上、森本管理栄養士)が 筆頭演者としてポスター発表致しました！**

**演題テーマ:**

◎**低亜鉛血症を呈する透析患者に対する亜鉛補充療法後の**



**銅欠乏についての検討**

◎**当院での診療科別のMNA-SF有用性についての検討**

学会に参加して…

JSPENは会員数18,000人を超える世界最大の栄養関連学会だそうです。毎年、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士など他職種が参加し、莫大な規模の学術集会が開かれています。医療に従事する上で、栄養は全ての疾患に関わり、全ての職種が考えることであるため、こんなにたくさんの他職種が集まるのではないかと思います。

リハ、癌、褥瘡、薬 etc.今回も様々な内容の発表があり、たくさん有り過ぎてどれを選んで見に行くかも大変でした…発表したことも含め、知識の研鑽として、とても有意義な学会参加でした。次はNSTスタッフと共にみんなで参加したいと思っています！

栄養課 森本

