



2025年 栄養科便り



毎日の食事の準備お疲れ様です！

社会医療法人 文珠会 亀田病院

暑い季節から、あっという間に冬になりましたね。手軽な旬の栄養レシピをご紹介いたします。

寒いときは、温かい物を食べて体温を上げて免疫低下を予防しましょう！

簡単・手軽に♪腸活や高尿酸血症予防にも役立つメニューです。

ダイエットにもおすすめ！日々の食事作りの参考にお役立て下さい♪

ルウいらす♪ クリームシチュー レシピ #高尿酸血症予防 #腸活 #温活

★材料★ (1皿分)

タラの切り身1切れ
じゃが芋 半分
しめじ 5本くらい
にんじん 1/5本
玉ねぎ 中位半分
ほうれん草 4~5枚 (茹で)
* * * * * * * * * *
タラに付ける小麦粉 少々
サラダ油 小さじ1
* * * * * * * * * *
ルウ用の小麦粉 大さじ1
バター 大さじ1
コンソメ 小さじ1
味噌 小さじ1/2
牛乳 200cc



＜下ごしらえ＞

皮をむいたじゃが芋・にんじん・玉ねぎは、耐熱容器に入れラップし、レンジ(600W)で4分加熱します。ほうれん草は茹でておきます。(冷凍可)

- ① タラの切り身にかるく塩コショウをふり、小麦粉をつけてサラダ油をしいたフライパンで焼き（身崩れ防止）取り出します。

タラは焦げないように！



- ② フライパンにバターを溶かし、ほうれん草以外の野菜を入れ炒めます。バターが材料になじんだら、大さじ1の小麦粉をふりかけて混ぜます。

野菜にバターがなじんだら
小麦粉をいれませる



コツ) 小麦粉が白いままで残ってても全体にかかるといれば
大丈夫！ダマになりません。

- ③ 2に牛乳を入れ、コンソメ・味噌を入れてとろみがつくまでコトコト煮ます。トロミがついてきたら、ほうれん草と焼いたタラを入れて完成です。

味噌でコクが出る！



※下ごしらえはレンジ以外に茹でても大丈夫です。

1人前★栄養量

エネルギー : 582Kcal	脂肪 : 21.7 g
たんぱく質 : 25.2 g	炭水化物 : 40.9 g
食物繊維 : 8.76 g	塩分 : 1.76 g



牛乳のカゼインが、
尿酸を体外に排出させる働きをします。

完成♪



腸内環境を整えて感染症を予防する～腸活にくわしくなろう！～



寒くなってくると、インフルエンザや風邪が流行してきます。免疫細胞の6~7割が腸に存在しているため、腸内環境を良くすることは、風邪の予防になるといえます。腸にとって良い環境とは、腸内に善玉菌が多く存在する状態です。増やすためには善玉菌が好むエサが必要となります。逆に悪玉菌が好む食物もあるので、意識して食べる物選び、冬の感染症予防にお役立てください。

善玉菌が好むエサとなる食物



※詳しくは病院栄養士へご相談ください。

悪玉菌が好むエサとなる食物

食べ過ぎ注意！



上白糖 人工甘味料 ラード ベーコン ソーセージ チーズ
(人工甘味料は清涼飲料水等に使われています)

ドーナツやケーキなどの
洋菓子類