



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 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♪

## ルウいらず♪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



## &lt;下ごしらえ&gt;

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 タラの切り身にかかる塩コショウをふり、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）取り出しておきます。

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ぜる



コツ）小麦粉が白いまま残ってても全体にかかっていれば大丈夫！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でも大丈夫です。

## 1人前★栄養量

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



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、意識して食べる物を選び、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！

