

# 栄養通信

## ～ かぼちゃを食べてきれいで 健康な身体を作ろう レシピ編 ～



前回第5号でかぼちゃの健康効果について紹介しましたが、今回はそのかぼちゃを使ったレシピを紹介します。

### かぼちゃとベーコンのクリーム煮



#### ◎ 材料（1人分）

- ・かぼちゃ 70g
- ・にんじん 30g
- ・たまねぎ 30g
- ・ベーコン 10g
- ・牛乳 100cc
- ★水 200cc
- ★コンソメ 小さじ1/4個
- ・オリーブオイル 小さじ1/2
- ・塩、こしょう 少々
- ・粉チーズ、乾燥パセリ 小さじ1/2

#### ■ 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒める
- ③ ②に①で切った野菜、★を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る
- ④ 煮えたら弱火にして塩、こしょうで味を調える。牛乳を加えてひと煮立ちしたら火を止める
- ⑤ 器に盛り、お好みで粉チーズ、乾燥パセリをかけて完成

#### ☆ 今回のポイント

- ・かぼちゃに多く含まれるビタミンA・Eは脂溶性なので油と一緒に調理をすると吸収がよくなります。
- ・かぼちゃの皮にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれているので、皮ごと食べるほうがいいです。
- ・寒い冬に温かいかぼちゃ料理を食べて温まりましょう。

# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください

