



自宅でも簡単に作れる食物繊維たっぷりメニュー

東京都保健医療公社 多摩北部医療センター

献立メニュー

・麦飯 ・豆と野菜のスープ ・秋鮭ソテー和風ソース ・シーザーサラダ ・フルーツポンチ

「自慢の一品」にまつわる話やコンセプト

国際糖尿病連合と世界保健機関が定めた「世界糖尿病デー」である、11月14日に行った行事食です。食後血糖値の上昇を抑える働きがある、食物繊維をたっぷりの食材を使用しました。外来での栄養食事指導時には「食物繊維」というと『どのような食品に多く含まれるかイメージが難しい』『サラダばかり食べてしまう』との声がたびたび聴かれます。そこで、家庭でも手に入りやすい安価な食材を使用し、食感や彩りにも配慮して、1食で無理なく食物繊維5.1g摂れる内容としました。麦ごはんはスーパーでパックタイプのもを購入でき、スープに使用したミックスビーンズも缶詰やパックタイプが販売されています。主菜は、子どもから高齢者まで親しみやすいように鮭を選びました。野菜だけでなく、豆や麦なども使用して、主食・汁物・主菜・副菜から、食物繊維が豊富に摂れるメニューとなっているため、1品の調理だけでも食物繊維を摂ることができます。また、麦ごはんは、噛み応えがアップし、よく噛んでゆっくり食べる効果もあります。提供した入院患者からは、「今日の献立を家庭でも参考にしてみたい」との声が寄せられました。

レシピ表

[illegible]