

# 食べることを支える - 病院メニューから

光生病院栄養課

## ⑤ 春雨入り野菜スープ、ささみの梅肉和え<sup>あ</sup>

病気や、その治療が原因で食欲がなくなり、さまざまな不安から不眠やうつ症状を引き起こすことで、さらにその食欲不振の状態が長引くことがあります。そのような時には、無理にでも食べなければという気持ちになりがちですが、食事をすることを義務のように感じてしまうと逆効果になりかねません。「気分の良い時に食べられるものを食べる」「栄養のバランスは食欲が出てきた時に考える」を基本に、自分が食べたいもの、食べられるものを見つけていきましょう。

今回は、消化しやすく胃への負担が少ないもの、食べやすく栄養価の高いものを選び、ご紹介しています。コトコト煮込んだ野菜スープは、優しいふんわりとした味わいで、当院では手術後の開始食として取り入れています。春雨を加えることで、エネルギーをアップすることもできます。ささみの梅肉和えは、片栗粉をまぶすことで喉ごしがよくなり、梅ダレとも味がからみやすくなります。1日3食にこだわらず、少量ずつ、数回に分けて食べるのもポイントです。

(入澤千津子・管理栄養士)

### 食欲ない時、優しい味わい



春雨入り野菜スープ(左手前)とささみの梅肉和え(右手前)

#### 材 料

〈春雨入り野菜スープ〉(2人分)  
春雨…20g  
白菜…30g  
大根…100g  
ニンジン…40g  
白みそ…40g

#### 〈ささみの梅肉和え〉(2人分)

鶏ささみ…100g  
酒…適量  
片栗粉…小さじ3  
青シソ…2枚

※梅ダレ  
梅肉…大さじ1  
薄口しょうゆ…小さじ1/2  
みりん…小さじ2

#### 作 り 方

##### 〈春雨入り野菜スープ〉

- ①春雨は、沸騰した湯でやわらかくなるまでゆで、食べやすい長さに切っておく。
- ②白菜は3センチくらいのざく切りに、大根とニンジンそれぞれ1センチ幅の半月切りにする。
- ③、②の野菜を鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて、弱火でコトコトと30分くらい煮る。
- ④野菜が十分にやわらかくなるまで煮込んだら、スープごとミキサーにかける。
- ⑤、④を鍋にもどし、ゆでた春雨を加え、最後に白みそで味をととのえる。

##### 〈ささみの梅肉和え〉

- ①ささみは薄くそぎ切りにし、酒を振ってくさみを消す。
- ②、①のささみの水気をふき取り、1切れずつ片栗粉をまぶす。
- ③たっぷりの湯を沸かし、②のささみを重ならないように入れる。

- ④片栗粉が透き通り、ささみが浮いてきたら湯から引き上げ、氷水に取ったあと水気を切っておく。
  - ⑤梅ダレの材料を合わせて④のささみを和え、細切りにした青シソを添える。
- ※酸味が苦手な方は、湯の代わりに、しょうゆ味やみそ味の煮汁で煮てもおいしくいただけます。

#### 栄養価計算

##### 〈春雨入り野菜スープ〉(1人分)

エネルギー 98kcal  
タンパク質 2.5g  
脂質 0.7g  
塩分 1.2g

##### 〈ささみの梅肉和え〉(1人分)

エネルギー 85kcal  
タンパク質 11.7g  
脂質 0.4g  
塩分 1.5g

#### その他の献立

彩りおにぎり、くだものゼリー。



入澤千津子  
管理栄養士