



豊富な栄養を取り入れよう



蓮根の人参はさみ揚げ



※写真はイメージです

出典：農林水産省ウェブサイト <https://www.maff.go.jp>

カブ

柿と蕪のヘルシーサラダ



【材料 4 人分】

- 柿…1個
- かぶ…小1個
- サニーレタス…2枚
- ベビーリーフ…適量

A

- オリーブオイル…大さじ2
- 酢…大さじ1
- 粒マスタード…小さじ1
- 塩、こしょう…適量

【作り方】

- ① レンコンは5ミリに切り、酢水にさらし、水気を切っておく
- ② 人参はすりおろして軽く水気を切り、しいたけはみじん切りにする
- ③ ②とAの調味料をボールに合わせて混ぜる
- ④ レンコンの片面に米粉をはたき、③の種をのせて挟む
- ⑤ 全体に薄く米粉をはたいて、中温で揚げる

レンコン、柿は共にビタミンCが豊富で風邪予防に役立ちます。特に柿は昔から「柿が赤くなると、医者が青くなる」と言われるように栄養価の高い食品です。



【作り方】

- ① 柿とかぶは、薄い「くし切り」にする
- ② サニーレタス、ベビーリーフは食べやすい大きさに切る
- ③ Aの材料を合わせ、ドレッシングを作る
- ④ 全ての材料をザックリと混ぜ合わせ皿に盛る

離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事でも病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック