

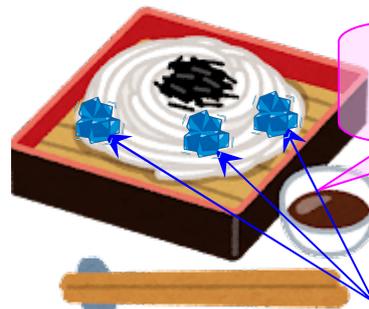
# 栄養部からのお知らせ

## ➤ ささのはさらさら のきばにゆれる…♪♪♪



7月7日に瓜や梨、茄子、枝豆に加えて素麺を食べるのは、この日に食べると、年中無病で過ごせるとい説と、素麺を縫い糸になぞらえて、裁縫の上達を願ったという説があるそうです。そういえば『素麺を食べて体重が増えた』と言われる透析治療中の方の声をよく耳にします。今年はその対策として、氷水に浮かす素麺ではなくて、**盆ざるに盛って、氷を**

のせた“**冷しそうめん**（下写真）”にしてみられませんか？もちろん、インスタントのめんつゆではなく、出汁をとり、**減塩醤油**で作った“**特製減塩めんつゆ**”で減塩の工夫をしてみましょう。更に、乾麺の塩分は、茹でること  
で茹で汁に溶け出します。



減塩醤油で作ってみよう！

氷を飾ろう！

減塩を目的に茹でるなら、まず『**たっぷり目の茹で汁**』を準備して、鍋の中で麺が踊るほどしっかり茹でましょう。『**茹でる時間を伸ばす**』のもおすすめです。最後に、『**冷水締めでもしっかりもみ洗い**しましう！』。



しっかりもみ洗いをして、麺の表面に付いている塩分を落とします。どうでしょう！上手に減塩した“**冷しそうめん**”を頂けそうでしょう！是非お試しを♡♡

## ➤ 栄養相談のすすめ！



新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われていています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？

➤ お料理教室のご案内！

6月は透析治療を受けておられる方を対象にお料理教室を開催します。今回は『これで夏を乗り切ろう！“ニラチヂミ”と“豚肉マリネ” あっさり“胡瓜と茗荷の酢物”と喉ごしひんやり“ミルクもち”』です。この機会にみなさまお誘い合わせの上、是非ご参加下さい。💕



7月はたんぱく質と塩分を控えておられる方、エネルギーと塩分を控えておられる方を対象としたお料理教室も計画しています。お楽しみに。💕