



# みんなのスイーツときどきごはん

腸にやさしいスイーツや食事のレシピを紹介

## 栄養士さんからのメッセージ

監修：富山県立中央病院 栄養管理科



IBD チームスタッフ(栄養管理科のみなさん・看護師さん・消化器内科 松田耕一郎 先生)

### メッセージ

富山県立中央病院では、IBD(炎症性腸疾患)についての正しい知識や最新の治療、食事療法、日常生活の注意点など、患者さんやご家族の方に理解を深めていただくため、平成13年から「IBD 教室」を多職種連携し開催しています。

管理栄養士は講義の中で、脂質控えめの料理やスイーツなど手軽にできるメニューについて実演を交えて紹介しています。会場に電子レンジや炊飯器を持ち込み、試食まではしていませんが、患者さんにはおいしい「香り」を楽しんでいただいています。

今回ご紹介するレシピは、教室で紹介したレシピをヒントに、さらにグレードアップさせた内容になっています。

コンセプトは、「低脂肪・低残渣」+「簡単!」「おいしい!」「目でも楽しめる」です!ぜひ、お試しください。



アーモンドミルクのプラマンジェ

アーモンドミルクのプラマンジェ  
1人分 (750ml/分量表)  
エネルギー 223kcal(145kcal)  
タンパク質 6.7g  
脂肪 1.4g/1.5g  
食物繊維 1.4g/1.3g



りんごのヨーグルト蒸しパン

りんごのヨーグルト蒸しパン  
1人分  
エネルギー 163kcal  
タンパク質 3.2g  
脂肪 4.0g  
食物繊維 0.8g



いちごのトライフル

いちごのトライフル  
1人分  
エネルギー 212kcal  
タンパク質 5.4g  
脂肪 3.5g  
食物繊維 0.7g



梅風味やばらのレタス包み

梅風味やばらのレタス包み  
1人分 (60g/分量表)  
エネルギー 165kcal  
タンパク質 11.0g  
脂肪 6.5g  
食物繊維 1.2g



いもがいもち

いもがいもち  
Coming soon!

いもがいもち  
1人分 (分量表)  
エネルギー 204kcal  
タンパク質 7.2g  
脂肪 1.2g  
食物繊維 4.8g



いちごとオレンジのギモーヴ

いちごとオレンジのギモーヴ  
Coming soon!

いちごとオレンジのギモーヴ  
1人分 (分量表)  
エネルギー 169kcal  
タンパク質 1.3g  
脂肪 9.6g  
食物繊維 0.1g