

えいよう通信

獨協医科大学病院 栄養部



2023

6月



今回は、夏に不足しやすい

ビタミンB1

についてです。

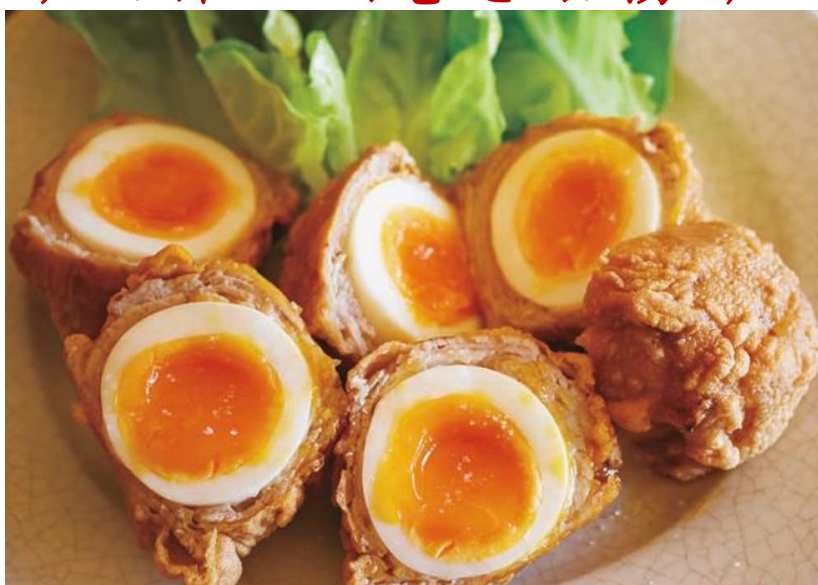
水溶性ビタミンなので、
多くが汗や尿と一緒に排出されてしまいます。
たくさん汗をかく夏には、ビタミンB1を多く
含む食品をしっかり摂りましょう！

ビタミンB1の1日当たりの推奨量

	男性	女性
18～49歳	1.4mg	1.1mg
50～74歳	1.3mg	1.1mg
75歳以上	1.2mg	0.9mg

日本人の食事摂取基準2020年版

ゆで卵の肉巻き唐揚げ



<https://www.kyounoryouri.jp/recipe>

～作り方～

①鍋に卵と水を入れ火にかける。
沸騰してから5分間茹でる。氷水
にとり、15分以上おいて冷やす。

②卵の殻をむく。小麦粉を薄く
まぶす。

③[下味]のバットに豚肉を広げて
入れて、絡める。豚肉2枚でゆで
卵1個を巻いて包む。

④フライパンに揚げ油を2cm深
さまで入れて180℃に熱する。③
に[衣]を絡めて4分揚げ、取り出
し油をきる。

⑤半分に切って盛り付ける。
サラダ菜を添える。

この記事に関する
問い合わせは
栄養部（3202）まで



ホームページでも
ご覧になれます

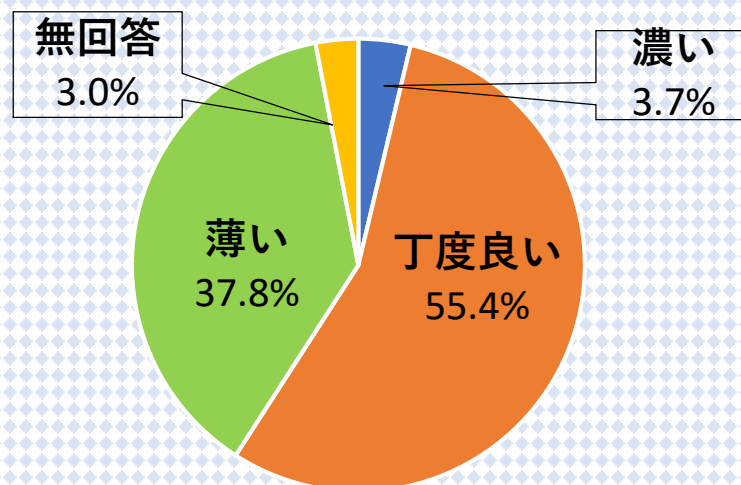


2023年度第1回嗜好調査結果

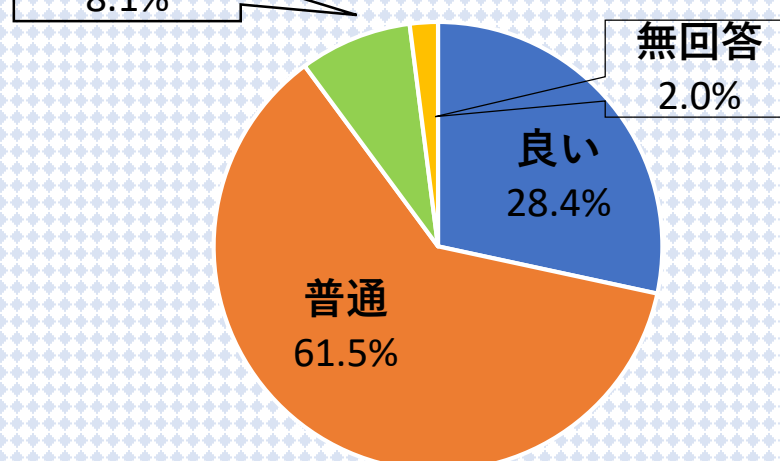
（一部抜粋）

実施日 2023年04月25日
調査対象者 一般食(ごはん食・全粥食・
妊婦食)
糖尿病食(ごはん食・全粥食)
調査人数 344名 回答数 296名
(回答率86.04%)

おかずの味付けについて



おかずの色彩について



今後もよりおいしい食事を提供できるよう
努めてまいります。
ご協力ありがとうございました。



材料（2人分）

- ・卵 3個
- ・小麦粉
- ・豚もも肉（薄切り）6枚（120g）
- ・揚げ油
- ・サラダ菜 適宜

[下味]※バットに混ぜ合わせておく

- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・にんにく(すりおろす) 1/4かけ
- ・塩 1つまみ

[衣]※ボウルに混ぜ合わせておく

- ・溶き卵 1/2個
- ・小麦粉 大さじ1+1/2
- ・片栗粉 大さじ1+1/2
- ・しょう油 小さじ1