



栄養だより

2023年6月1日発行

太田病院 栄養科

いよいよ梅雨の季節がやってきました。少しずつ夏に向けて暑さも本格的になってきましたね。
今月は北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県の郷土料理を一部紹介します。是非ご覧ください。

北海道の郷土料理

いかめし

主な伝承地域：道南地域

主な使用食材：イカ、もち米、
うるち米



第二次世界大戦中、
食料統制における米不足が
深刻化されるなか、函館本線森駅の
駅弁として考案されたのが
はじまりといわれている。

青森県の郷土料理

キャベツと マスの漬物

主な伝承地域：津軽地方

主な使用食材：キャベツ、塩、
マス、酢、人参、赤唐辛子、
生しょうが、甘酒



家庭で食べる日常食であり、
塩マスを食べた時に
よくつくられた。
魚類の旨味が野菜に移り、
野菜だけの漬物とはまた
違った美味しさがある。

岩手県の郷土料理

天然ほやの 酢の物

主な伝承地域：三陸沿岸地域

主な使用食材：ほや、きゅうり、塩



ほやは、「海のパイナップル」と
呼ばれ、甘味、酸味、塩味、
うま味、苦味の五味すべてを
持つ食材として知られている。
天然もののほやは、南部潜りの
ダイバーがひとつひとつ海底から
採取することから、非常に貴重な
ものとされる。

宮城県の郷土料理

仙台雑煮

主な伝承地域：仙台地区および
県内各地

主な使用食材：焼きハゼ、大根、
人参、はらこ、せり、ごぼう、
ずいき、凍み豆腐、餅



江戸時代末期から食されている
仙台雑煮。椀からはみ出すほどに
大きな焼きハゼとハラコ（イクラ）、
仙台せり、おひきの彩りが
美しいハレの日の食事。

秋田県の郷土料理

きりたんぼ鍋



主な伝承地域：大館市、鹿角市

主な使用食材：お米、鶏、ゴボウ、
長ネギ、セリ

きりたんぼ鍋は鶏ガラと調味料で作った汁に
炊いたご飯をすり潰したものと野菜を入れた
鍋料理。

出典：農林水産省 Web サイト(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)

栄養相談実施中!! 食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。

受診される患者様へ

栄養指導を受けてみませんか？

食事・栄養など気になっていること何でもご相談下さい！！
管理栄養士と一緒に解決策を考えてみませんか。

先生にコレステロールと中性脂肪の値が高いって言われた。普段、外食が多いけど何に注意したらいいかな…



最近食欲がなくて…
体重も減ってきているの。



どのくらいの量の食事を
食べたらいいのかしら…

血糖値が高いみたいで…
食事ではどんなことに気を付ければいいのか…



※例えば…

血圧が気になる方への減塩料理の紹介や、献立を考えるのが大変と言う方に1日の献立表をお渡ししたり、おやつのカロリー表やコンビニ商品の上手な活用法など、毎日の食事に役立つ情報をお伝えします。また普段食べている食事のカロリー計算や食事診断、運動も含めたダイエットプランなど、食事に関することならどんなことでもご相談ください。

- ◆ 所要時間は 20 分～30 分程度の個別相談です。
- ◆ ご希望の日時、時間帯のご予約承っております。
- ◆ ご希望の方は主治医、またはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。



※栄養指導は保険適用となります

対象疾患例

高血圧・貧血・糖尿病・脂質異常症・腎臓病・透析・肝臓病・低栄養など

太田病院 栄養科