

# 夏 健康応援メニュー Health Support Menu

千葉大学病院和漢診療科 監修

病気になりにくい身体づくりの一助にと日頃の食事で病気を予防する食養生(薬膳)の考えをもとに開発したメニューです。和漢診療科は、漢方と西洋医学の長所を合わせることで最善の治療を目指しており病気はもちろんですが病気になりやすい状態「未病」を治すこともとても大切にしています。身近な旬の食材を日頃の食事にも取り入れていただければ幸いです。



並木 隆雄

千葉大学医学部附属病院  
和漢診療科 科長(診療教授)



## 夏の薬膳セット

限定30食 1000円(税込)

熱量 566kcal たんぱく質 23.8g 脂質 28.9g  
炭水化物 55.5g 食塩相当量 2.5g

- \* グリーンスープカレー
- \* スイカとアボガドのサラダ
- \* マンゴーとヨーグルトのデザート
- \* プチパン

(プチパンは、白ご飯、またはもち麦ご飯に変更できます。)

## 医食同源 Kitchen Pinako

### 焼き鯖の棒寿司

限定30食 1200円(税込)

熱量 678kcal たんぱく質 25.8g 脂質 25.7g  
炭水化物 84.9g 食塩相当量 6.1g

- \* 焼き鯖の棒寿司
- \* 焼きネギと小松菜のすまし汁
- \* 長芋と胡瓜のとろろ和え
- \* 冷し茶碗蒸し
- \* パイナップル

