

# 高鈣芝麻 雞肉土司

撰文◎營養室營養師 徐沛甄



芝麻屬於堅果類食物，含有脂肪、鈣、維生素E、膳食纖維、鐵、鋅、鎂、葉酸、維生素B群等營養素，且鈣質含量也豐富，具有補益精血、潤燥



滑腸之效。另芝麻所含的植物固醇，能阻斷人體腸道中的膽固醇吸收，也有益於血脂肪的控制。雞胸肉是近年健康料理常出現的一項食物，因雞胸肉油脂含量較低、且含有豐富的維生素B群，為優質蛋白質的食物來源。

國民健康署106-109年「國民營養健康狀況變遷調查」，六十五歲以上民眾約每七人就有一人有骨質疏鬆，預防骨質疏鬆的飲食首先要攝取足夠的鈣質，但調查結果卻發現十九至六十四歲的國人每日鈣攝取量不足。乳製品富含鈣質，因而每日飲食指南建議國人每天攝取1.5至2杯乳製品。此道料理作法簡易，口感清爽且香氣十足，對於無法攝取乳製品的族群，可參考此道料理增加鈣質的攝取。

## 材料 一人份

全麥土司兩片（70克）、舒肥雞胸肉30克、小方豆干30克、綠豆芽50克、無糖黑芝麻醬4克、鹽適量、滷汁適量

## 做法

- ①舒肥雞胸肉退冰後切片備用。
- ②豆干洗淨汆燙後，放入滷汁煮滾，待放涼後切片備用。
- ③綠豆芽洗淨後用鹽水汆燙，燙熟後撈出備用。
- ④先將一片全麥土司置於盤中，將無糖芝麻醬塗抹於土司上，並陸續將舒肥雞胸肉片、豆干片及綠豆芽鋪在土司上，再將另一片全麥土司鋪上即可。

## 營養 成分分析 一人份

熱量(大卡)	325	脂肪(公克)	9
碳水化合物(公克)	38	膳食纖維(公克)	5
蛋白質(公克)	21	鈣(毫克)	300

## 索取定期郵寄《恩主公醫訊》

《恩主公醫訊》係行天宮醫療志業恩主公醫院每月出版的公益醫學刊物，贈閱，歡迎索取。紙本版可以在行天宮台北本宮、行修宮（三峽分宮）、北投分宮、新北市三峽區恩主公醫院自行索取。

因應個人資料保護法自101年10月1日起施行，貴訂戶如不願意本院現保有貴訂戶之資料郵寄醫訊，敬請回覆告知姓名、原郵寄地址，載明不續訂，本院即刪除貴訂戶檔案資料，不再郵寄恩主公醫訊。更改郵遞地址者，亦請載明姓名、原郵寄地址、新郵寄地址。未收到回覆告知者，則視為貴訂戶同意繼續原定期郵寄。

如需回覆告知，請電郵：[eck00980975@gmail.com](mailto:eck00980975@gmail.com)、電話：(02)2672-3456分機8748、郵寄：237414新北市三峽區復興路399號社區醫學部。