



11月栄養科だより



もみじの葉も赤みを帯びてきました。
色鮮やかな紅葉を眺められるのも、もうすぐですね。

令和5年11月1日発行 第363号
発行 栄養科

10月の行事食



～秋の味覚御膳～



＜献立＞

- ・栗ご飯
- ・秋刀魚の塩焼き
- ・厚揚げのきのこあんかけ
- ・秋茄子の浅漬け
- ・柿

秋の味覚がたくさん味わえる献立で
患者様から大好評でした♪

減塩生活を始めましょう

厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」では、健康な日本人の成人が目標とすべき1日の食塩摂取量を「**男性 7.5g 未満・女性 6.5g 未満**」としています。また、高血圧及び慢性腎臓病の重症化予防のための摂取量を「**1日 6g 未満**」としています。

おいしく簡単減塩のコツ

○だしを効かせる

昆布やかつお節、煮干し、干し椎茸の出汁を使うと塩分が少なくても美味しくなります。

○汁物は具だくさんにする

塩分の多い汁は減らし、野菜などの具を多くすると減塩になります。

○香辛料、香味野菜、果物の酸味を利用する風味を加えることでアクセントになり、物足りなさをカバーすることができます。

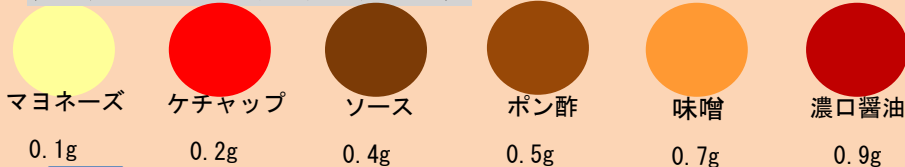
○「かけ醤油」から「つけ醤油」へ醤油の使う量を減らすこと出来ます。

○干物や塩漬けの魚、漬物を減らす塩蔵製品より生鮮食品を選ぶようにしましょう。

○麺類は汁を残す

例えばラーメン1杯の塩分7gの汁を残すと塩分3.5gに減らすことが出来ます。

調味料の小さじ1杯 (5ml) の塩分



少

多

○野菜や果物をプラスする

野菜や果物に含まれカリウムや食物繊維は、余分な塩分を体の外に排出してくれます。

減塩醤油に切り替えると
-0.5g (通常の約半分)
減塩になります。

