



栄養だより



春号

甘木中央病院 栄養室

4月のお膳



<献立>

- ・雑穀ごはん
- ・鰯の南蛮漬け
- ・含め煮
- ・かき卵汁
- ・果物

ポイント

春玉ねぎの食感と酸味が薄味でも美味しく食べられますよ！

塩分について～減塩のコツ～

塩分の摂り過ぎは高血圧を招き、心筋梗塞や脳梗塞などの病気を引き起こします。塩分を摂り過ぎていませんか？日本人の食事摂取基準では、**男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満**、高血圧の方6g/日未満を目標としています。日々の食生活を見直してみましよう。

食品の食塩相当量(塩分)

食品名	食塩相当量 (g)
 薄口 醤油大さじ1	2.9g
 濃口 醤油大さじ1	2.5g
みそ大さじ1	2.2g
カップ麺	5.5g
食パン1枚6枚切	0.8g
鰯の開き1尾	1.9g
ロースハム1枚	0.4g
ウインナー1本	0.4g
梅干し1個	1.8g

減塩のコツ

1. 食材本来の味を楽しむ
2. 出汁の旨味を利用する
3. 薬味や香辛料を効かせる
わさび、生姜、胡椒、唐辛子など
4. 酸味を効かせる
レモン、ゆず、酢など
5. 調味料は「かける」より「つける」
6. 汁物は具沢山にする
7. 麺類は汁を残す
8. 加工食品、漬物は控える

