



# 栄養課だより

2022.10  
Vol.17

爽やかな風が心地よく、日増しに秋の深まりを感じる季節となりました。  
みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか。

## HALLOWEEN

10月の行事食では「ハロウィン」をテーマに、  
手作りハンバーグ・コールスローサラダ・パンプキンスープ  
キャラメルプリンをお届けしました！  
厨房スタッフ手作りのハンバーグは、柔らかくてジューシーだと  
患者様方に大好評でした♪



## 塩分の摂り過ぎに注意！

塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こし、血管や心臓、腎臓など様々な病気のリスクを高める原因となります。

### 1日当たりの食塩摂取量

国が定めた目標量<sup>※1</sup>

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満

実際の摂取量<sup>※2</sup>

男性：10.9g 女性：9.3g

※1 日本人の食事摂取基準2020年版 ※2 令和元年国民健康・栄養調査

### 食塩相当量を確認しよう

外食時やお弁当は栄養成分表示を確認し、  
食塩相当量の少ないものを選ぶようにしましょう。

### 食品に含まれる塩分量

食パン (6枚切り1枚) 0.7g	うどん (1玉250g) 0.8g	蒸し中華麺 (1玉150g) 0.5g	ゆで蕎麦 (1杯200g) 0g	米飯 (1杯200g) 0g
たらこ (半腹(1本)30g) 1.4g	かまぼこ (3切れ40g) 1.0g	ちくわ (1本30g) 0.6g	ウィンナー (3本50g) 1.0g	ロースハム (1枚10g) 0.2g
いか塩辛 (10g) 0.7g	梅干し (1個10g) 1.8g	たくわん (3切れ20g) 0.7g	あじの干物 (1枚70g) 1.2g	のり佃煮 (10g) 0.6g

## 減塩のポイント



### ①汁物は1日1杯、具だくさんにする

具だくさんにすることで汁の量が減り、また具材からうまみ成分が出ることで減塩に繋がります。

### ②ラーメンの汁は残す

ラーメンの汁を残すことで、塩分摂取量は  
約7g→3.5gまで減らすことができます。



### ③「かける」よりも「つける」

ソースや醤油は、「かける」より「つける」食べ方にする  
ことで約半分の塩分量に減らすことができます。



### ④卓上に調味料を置かない

手の届く距離に塩や醤油などの調味料を置くと、  
つつい手を伸ばしてしまい、塩分を摂り  
過ぎてしまうので卓上には置かないように。

