



栄養科だより



「摂りすぎ」には注意！

H27.9月発行

No.2

塩分のおはなし



食塩の摂取量が多いと、高血圧や胃がんなど様々な生活習慣病を招くおそれがあります。食事の際は塩分の摂りすぎに注意が必要です。

目標量を目指して少しずつ減らしましょう！

1日当たりの食塩摂取量		
性別	現状平均値※1	目標量※2
男性	11.1g	8g 未満
女性	9.4g	7g 未満

※1 平成 25 年国民健康・栄養調査

※2 日本人の食事摂取基準(2015 年版)

食べるときに塩分を減らす方法



●漬物や汁物、練り製品(かまぼこ、ちくわなど)、加工食品(ウインナー、ハムなど)などは塩分が多いため食べる量・回数を少なくする



●めん類を食べる時は汁を残す



醤油ラーメン
塩分 6.0g



カップラーメン
塩分 5.1g



天ぷらそば
塩分 4.9g



きつねうどん
塩分 5.8g

1食で1日分の塩分！

調味料
小さじ1杯(5ml)に含まれる食塩相当量

同じ小さじ1杯でも含んでいる食塩の量は違うので注意が必要です



溜まりしょう油

0.8g

薄口しょう油

1.0g

濃口しょう油

0.9g

豆みそ

0.7g

甘みそ(西京みそ)

0.4g

淡色麦みそ

0.7g

マヨネーズ

0.1g

トマトケチャップ

0.2g

中濃ソース

0.3g

ナンプラー

1.3g

豆板醤

1.3g

オイスターソース

0.8g

～お知らせ～

○当院では栄養指導を行っています

【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食についてなど…】

糖尿病をはじめとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも構いません。食事について話を聞いてみたい方はお気軽にお声掛け下さい。

○申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約下さい。入院・外来ともに午前・午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担額によっても異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ね下さい。

