



栄養科だより

H29.10月発行 No.30

平成 27 年国民健康・栄養調査においても食塩摂取量の平均値は、1日あたり男性が 11.0g、女性が 9.2g です。「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」における食塩摂取量の目標値は、高血圧予防の観点から 1 日あたり男性で 8g 未満、女性で 7g 未満とされています。

みなさんで今よりも減塩できる食べ方・調理方法について考えてみましょう。



ソースに含まれる塩分相当量

- ①つける（先端にちょっと） :0.5g
- ②つける（下面たっぷり） :0.6g
- ③かける（上からかける） :0.8g

ドレッシングに含まれる塩分相当量

- ①つける（先端にちょっと） :0.1g
- ②つける（たっぷり） :0.3g
- ③かける（上からかける） :0.4g



刺身醤油に含まれる塩分相当量

- ①つける（先端にちょっと） :0.1
- ②つける（下面たっぷり） :0.3g
- ③かける（上からかける） :0.4g



○●ついつい調味料を上からたっぷりとかけている方はいませんか？●○

小皿にしょうゆやソース、ドレッシングを入れ、“**かける**”から“**つける**”に変えてみてください。

○●減塩でも美味しく食べられる工夫について紹介します！●○

“香味野菜や香辛料等の香りを生かすこと” “出汁やこげを生かした調味をすること”

“レモンやお酢の酸味を生かすこと”

“加工食品の使用頻度を減らすこと”



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始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食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

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いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、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率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

