

健康・ 栄養新聞

平成31年3月1日 発行



田宮病院 栄養管理室

あなたは1日の目標塩分量知っていますか？

目標塩分量
(日本人の食事摂取基準より)
男性 8g未満
女性 7g未満
主治医による食事療法の指示のある方は
その指示に従ってください

**当院の
常食は8g未満**

調味料に含まれている塩分を食塩に換算してみると

 6.0g	 0.9g	 0.7g
 0.2g	 0.5g	 0.1g

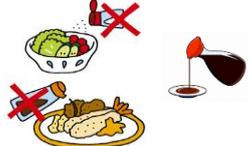
小さじ1(5ml)で換算

塩分を取りすぎると

血圧が上がる
むくみ
骨粗鬆症
喉が渇く
腎機能低下
胃がん

上手な減塩の方法

私たちは**食塩摂取の約7割が調味料類**からであり、塩分の含まれた調味料の使い方、それ以外の調味料(酢・香辛料・だし(うま味)など)をうまく使うことが大切です。

<p>麺類の汁は残す</p> 	<p>練り製品、加工食品を食べ過ぎない</p> 	<p>酸味の利用</p> 	<p>食事にメリハリある味付けを</p>  <p>※1品通常の味付けにし、他を薄味にする</p>
<p>漬物を食べ過ぎない</p> 	<p>減塩調味料の利用</p> 	<p>うま味の利用</p> 	<p>調味料はかけるよりつける</p> 
		<p>香辛料の利用</p> 	

最近では、減塩されている食品がたくさん出回っていますが、減塩だからと言ってたくさん食べてしまえば、塩分の摂りすぎになってしまいます。うまく食事の中に取り入れましょう。



✖