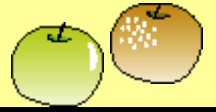


えいよう 栄養だより



11月号

今月の果物
“なし”



塩分の摂りすぎに注意しましょう

今年「日本人の食事摂取基準」が改定されました（厚生労働省）。

その中で、健康維持のための塩分の目標量は、

成人男性 9.0g未満/日

成人女性 7.5g未満/日

と定められています。

（心臓病、腎臓病、高血圧などの疾患がある方は、さらなる減塩が必要で、主治医にご相談ください。）
あらためて、日常的に塩分を摂りすぎているか、チェックしてみましょう。



調味料の使いすぎに注意！

煮物などの味付けや、冷奴などへのかけ醤油などで、習慣的に塩分を多く摂りがちです。

<調味料の塩分> 塩分1gはどのくらい？

食塩 1g 小さじ 1/5	しょうゆ 6g 小さじ 1	減塩しょうゆ 12g 小さじ 2
ポン酢 10g 小さじ 2	みそ 8g 小さじ 1・1/3	ウスターソース 10g 小さじ 2

ノンオイルドレッシングやとんかつソース、ケチャップなどにも塩分が含まれています。

食品に含まれる塩分に注意！

塩分はあらゆる食品に含まれています。加工食品などでは、以下のような表示をみて塩分含量を確認してみましょう。

<食品に含まれている塩分>

栄養成分表示を利用して計算してみましょう
ナトリウム (g) × 2.54 = 食塩 (g)

(例) ナトリウムが 900mg の場合

栄養成分表示 1袋(90g)あたり	
エネルギー : 350 kcal	
たんぱく質 : 4.5 g	
脂 質 : 10.5 g	
炭水化物 : 50.5 g	
ナトリウム : 900 mg	

0.9 g × 2.54 = 2.29 g

食塩相当量は 2.3 g

漬物類の利用や、麺類の汁を飲むことも控えましょう。

栄養ニュース

<10月の行事食>

*ふるさと八尾の日 (10日)

郷土料理として『かしのすき焼き』をお出ししました。



*秋献立 (20日)

秋の献立として、『きのこのバラ寿司』をお出ししました。



<11月の行事食>

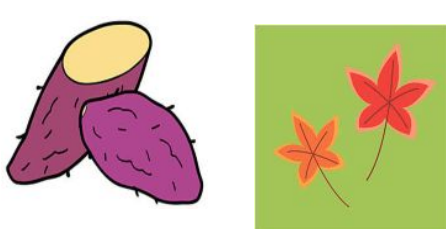
*ふるさと八尾の日 (7日)

郷土料理として『のっぺ汁』をご提供させていただきます。



*秋献立 (23日)

秋の献立として、『芋ごはん』や秋鮭の料理をご提供させていただきます。



管理栄養士による
食事相談を行っています

★ 個人栄養指導

患者様の病状にあわせて
“どんな食事をとったらよいのか”
など、できるだけわかりやすく
お話しするように心がけています。
…火～金曜日 9:00～15:00

★ 集団栄養指導

糖尿病の患者様へ、集団指導を
行っています。
…第1・3金曜日 13:30～15:00
…第2・4・5木曜日 13:30～15:00

※栄養指導は予約制となっています。
ご希望の方は、担当医にご相談下さい。