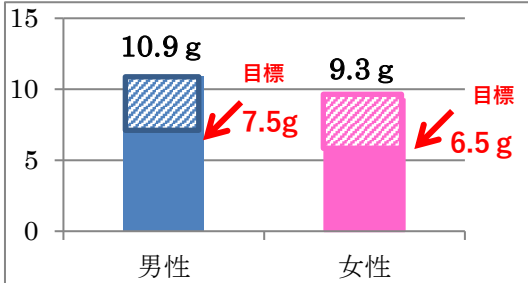


EIYOU NAVI

栄養ナビ

栄養管理部

日本人の塩分摂取量はどのくらい？



出典：令和元年国民健康・栄養調査（厚生労働省）

～塩分摂りすぎていませんか？～

塩分の摂り過ぎで、**高血圧症**になりやすくなります。高血圧が高い状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、**脳卒中**や**心臓病**、**腎臓病**、**胃がん**などの様々な病気の危険性が高まります。



目標は・・・

男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満です。

-3g にチャレンジ！！

ちなみに・・・

福岡県は、男性 11.7g（全国ワースト 4 位） 女性 9.5g（全国ワースト 8 位）です。

（出典：平成 28 年国民健康・栄養調査（厚生労働省））

塩分の多い食品や料理を控えましょう。

漬物、佃煮などご飯の友の摂取頻度や量を控えましょう。

たくあん 3 切（塩分 1.2g）

梅干し 1 個（塩分 1.1g）

白菜キムチ 40g（塩分 1.2g）



麺類のつゆは残しましょう。

そば・うどんのつゆを 2 / 3 残すと **-3.1g**

ラーメンのつゆを 2 / 3 残すと **-2.9g**



汁物は具沢山に、1 日 1 杯までに。

味噌汁 1 杯（塩分 1.2g）

干物、塩物を塩焼きに

トマトは、西洋のだしと言われ、昆布や鰹だしと同じ役割をします。（グルタミン酸やアスパラギン酸の宝庫）

調味料の使い方

かけしょうゆを控えましょう。

しょうゆ小さじ 1（塩分 0.9g）



⇒ポン酢しょうゆ（塩分 0.4g）へ

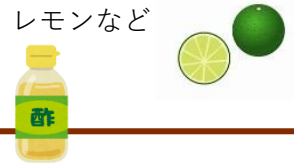
薄味でも美味しくする工夫

旨みの利用

昆布や鰹節、煮干しなどのダシを効かせる。

酸味の利用

お酢、カボス、すだち、レモンなど



おすすめレシピ



【さばのトマト煮】

鯖缶（水煮） 80g（1/2 缶）

玉ねぎ 20g

オリーブオイル 適量

トマト水煮缶 80g（1/4 缶）

コンソメ 1.5g

塩・こしょう 0.2g

粒マスタード 2g

おろしにんにく 適量

きざみパセリ 少々

【1 人分の栄養価】

エネルギー 220kcal

【作り方】

①玉ねぎをスライスし、フライパンにオリーブオイル、ニンニク、玉ねぎ入れ、しんなりするまで炒める。

②①にトマト缶、鯖缶を汁ごと入れコンソメを入れて、中火で煮立て、余分な水分を飛ばす。

③粒マスタード、塩・こしょうを入れて、1 分くらい煮る。皿に盛り、パセリをふりかける。

タンパク質 17.7g 塩分 1.2g

【カリフラワーカレー風味ピクルス】 【作り方】

カリフラワー 70g（1/8 個）

レーズン 5g

〈A〉

酢 大さじ 1 砂糖 大さじ 1/2

塩 0.4g（小さじ 1/12）

カレー粉 小さじ 1/4

【1 人分の栄養価】 エネルギー 50kcal タンパク質 1.9g

塩分 0.4g

①カリフラワーは小房に分けて熱湯でゆでる。レーズンはぬるま湯で戻す。

②ボールに〈A〉を入れ、①を入れて 3 時間～半日漬け込む

管理栄養士による食事相談を実施しています。

個人栄養指

■月曜日～金曜日 9:30～16:00



患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。