



# 12月



# 栄養だより

2022年12月1日発行

太田病院 栄養科

## ＼ 外食や中食の **減塩** ポイント ＼

### 【 外食 】

味付けが濃い傾向にあるため、メニューの選択や量に注意しましょう。

〈1日の食塩目標量〉

男性:7.5g

女性:6.5g

#### ■ 寿司



- ・1巻(シャリ約20g)で **0.2g** の塩分を含むため、醤油をかける際、量の調整が難しい場合は少量をつけるよう意識しましょう。
- ・ガリ(生姜)は20gで **0.6g** の塩分を含むため、食べ過ぎに注意です。

#### ■ 焼肉



- ・焼肉のタレは大さじ1杯(17g)で **0.9~1.4g** の塩分を含みます。味付きの肉はタレを使わない、タレの代わりにレモン汁などの酸味を利用すると良いでしょう。

#### ■ 麺類



- ・ラーメンやうどんなどは1食で1日の食塩目標量をオーバーしてしまうこともあります。スープはできるだけ残し、ちゃんぽん等の野菜の入ったメニューを選ぶようにすると良いでしょう。

### 【 中食 】

※中食とは、コンビニ・スーパーの惣菜や弁当などの調理済み食品を自宅で食べること

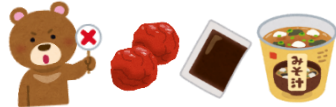
#### ■ 惣菜を選ぶ場合

コンビニやスーパーで売っている惣菜は味付けが濃いものが多く、野菜も不足がちに。他の食品をプラスすることでかさが増し、1回に食べる量が減るため減塩につながります。

例 主菜の惣菜 (ハンバーグ or 唐揚げ等) + カット野菜 ひじきの煮物 + 豆腐 白和えに

#### ■ 弁当を選ぶ場合

- ・梅干しや漬物は残すようにしたり、しょうゆやソースも使用量を控えると減塩につながります。
- ・インスタントみそ汁には約2gの塩分が含まれているため、頻繁な摂取は避けましょう。



#### ■ おにぎりを選ぶ場合

それぞれの塩分量を知り、できるだけ少ないものを選びましょう。



〈おにぎり別塩分量〉

梅:2.0g 鶏五目:1.8g

明太子,ツナマヨ:1.2g

鮭,昆布:1.1g 塩:0.8g

栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する悩みごと、相談、質問に管理栄養士がお答えします。  
診察時に主治医へ、または受付やスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。

受診される患者様へ

# 栄養指導を受けてみませんか？

食事・栄養など気になっていること何でもご相談下さい！！  
管理栄養士と一緒に解決策を考えてみませんか。

先生にコレステロールと中性脂肪の値が高いって言われた。普段、外食が多いけど何に注意したらいいかな…



最近食欲がなくて…  
体重も減ってきているの。

血糖値が高いみたいで…  
食事ではどんなことに気を付ければいいのかしら…



どのくらいの量の食事を  
食べたらいいいのかしら…



※例えば…

血圧が気になる方への減塩料理の紹介や、献立を考えるのが大変と言う方に1日の献立表をお渡ししたり、おやつのカロリー表やコンビニ商品の上手な活用法など、毎日の食事に役立つ情報をお伝えします。また普段食べている食事のカロリー計算や食事診断、運動も含めたダイエットプランなど、食事に関することならどんなことでもご相談ください。

- ◆ 所要時間は 20 分～30 分程度の個別相談です。
- ◆ ご希望の日時、時間帯のご予約承っております。
- ◆ ご希望の方は主治医、またはスタッフまでお気軽にお尋ね下さい。



※栄養指導は保険適用となります

対象疾患例

高血圧・貧血・糖尿病・脂質異常症・腎臓病・透析・肝臓病・低栄養など