

# 栄養だより 2月号

**旬の食材【ブロッコリー】**  
 ビタミンCが非常に豊富で、g当たりで見てもレモンより多く、食べる量からするとかなり有効です。疲労回復、かぜ予防やがん予防、老化防止等を助けてくれます。

## 福島県民は塩分とりすぎナンバー1?!

前は高血圧について紹介しました。今回は、原因のひとつでもある塩分と減塩の仕方をご紹介します。国民健康・栄養調査より福島県民は塩分とりすぎナンバー1となっていました。塩分は意識していないと、あっという間にとりすぎてしまいがちです。ちょっとした工夫で自分にあった減塩生活を始めてみましょう

### ●塩分の1日の摂取の目標量

男性 8.0g/日未満  
 女性 7.0g/日未満



(厚生労働省：日本人の食事摂取基準2015年版)

目標量より  
 塩分摂取量が3.9g多い!

### ●福島県民は塩分とりすぎナンバー1?!

1日の福島県民の塩分摂取量

男性 11.9g/日 (全国平均10.8g)

女性 9.9g/日 (全国平均9.2g)

(厚生労働省：平成28年度国民健康・栄養調査)

47都道府県で  
 男性部門とりすぎ1位!  
 女性部門とりすぎ2位!



※日本高血圧学会による  
 高血圧者の減塩目標は  
 男女とも6g/日未満と  
 なっております

塩分6g



## 減塩のポイント



### 1 麺類の汁は飲み干さない

麺類の塩分は1食5~6gくらい。多いものでは1食8g以上の物もあります。これだけで1日分の目標量に達してしまいますね。



汁を半分残すと塩分約2gの減↓



### 2 1日2杯だった汁物を1杯に控える



汁を1杯控えると塩分1~2gの減↓



### 3 塩分の多い漬物は控える

塩分の少ないものを選び、回数を減らすと塩分約1gの減



梅干1個  
塩分2.0g



たくあん4枚  
塩分2.0g



胡瓜の塩漬け30g  
塩分0.8g



キムチ漬け30g  
塩分0.7g



白菜漬け30g  
塩分0.7g

### 4 調味料は『かける』ではなく『つける』!

醤油は『つける』で塩分約0.45gの減



かけしょうゆ  
(小さじ1)  
塩分0.9g



つけしょうゆ  
(小さじ1/2)  
塩分0.45g

## 当院の食事

<1月の行事食>



<2月の行事食>の予定



※お正月(1~2日)

『お正月料理』をお出ししました。



おせち料理

※節分(2日)

『節分料理』

をご提供させていただく予定です。



※バレンタインデー(14日)

『チョコプリン』

をご提供させていただく予定です。



※人日の節句(7日)

『七草粥』をお出ししました。



七草かゆ

嚥下食七草かゆ

※大晦日(31日)

『年越しそば』をお出ししました。



## 食事の相談をしてみませんか

何を食べてほしいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど...

お母さんが退院するんだけど、家でのご飯はどうしたらいいの

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいの、具体的にわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。

(なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)