



6月栄養科だより



春が過ぎ、あっという間に「梅雨」の季節になりました。天候が不安定になり、体調も崩しやすい季節になるため、体調管理には気を付けましょう。

令和6年6月1日 発行
第370号 栄養科

5月の行事食紹介

端午の節句御膳

5月5日の「子供の日」に、当院ではグリーンピースをふんだんに使った「ピースご飯」や、「柏餅」等を皆様に提供しました！こどもの日に食べるものには地域差があり、関東では「柏餅」、関西では「ちまき」を食べる習慣があるとされています。



5月17日は高血圧の日です！

5月17日に「減塩」を意識した食事を患者様皆様へお届けしました！今回提供した減塩メニューの工夫点と、ポイントについて解説いたします！

～本日のメニューと減塩のポイント～

福島県の塩分摂取量

出典：平成28年国民健康・栄養調査

男性 **11.9g** ワースト1位

女性 **9.9g** ワースト2位

食事摂取基準目標量：7.5g未満

食事摂取基準目標量：6.5g未満

ナスの煮びたし
(塩分量0.6g)
かつお節やめんつゆに含まれるうま味で、塩分が少なくてもおいしく仕上がります。

白飯
ご飯そのものには、塩分はほぼ含まれていません。毎日食べるなら白飯がおすすめです。

●パンや麺に含まれる塩分量●
食パン1枚：0.8g
うどん1食：0.6g
そうめん1食：0.2g
中華麺1食：0.5g
※麺のみの塩分量

一食分の塩分量は約**2g**です。

(※塩分制限食は**2g**未満)



ポークチャップ
(塩分量0.9g)
ケチャップの甘味と酸味を活かし、薄味でも満足感のある味に仕上げました。

オレンジ
果物に含まれるカリウムは余分な塩分を体の外に排出してくれます。

●果物の一日摂取量の目安●
バナナ：1本
リンゴ：1/2個
桃：1個
キウイ：1個半
みかん：2個

きのこのおろし和え
(塩分量0.5g)
食物繊維を豊富に含むきのこの大根を合わせたさっぱりとした味わいです。大根には、消化を助ける働きもあります。

減塩



～今日からあなたも減塩博士!? 減塩クイズ～



以下の調味料（大さじ1：15mlあたり）を、塩分が多い順番に並び替えてみましょう！

- ・薄口醤油 ・濃口醤油 ・ポン酢 ・めんつゆ（3倍濃縮）

答えは、6月17日（減塩の日）に当院公式Instagramにて、発表いたします！



IKITA FUKUSHIMA MEDICAL CENTER