

6月

栄養科だより



6月中旬には梅雨が来ると予想されていますね！
天気が崩れやすくなる時期ですので、皆様も体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください！

第394号
6月1日発行

—5月の行事食紹介—



5月5日に「端午の節句御膳」を提供しました。今回使用した、ブリや筍などの各食材には子供の健やかな成長を願う意味が込められています。食事だけではなく、折り紙のかぶとも皆様に「かわいい」と好評でした。

-menu-

- ピースご飯
- ブリの照り焼き
- 筍と鶏肉の煮物
- 小松菜のお浸し
- 柏餅

5月17日は
高血圧の日！

今月は高血圧の食事療法についてです

栄養科だより号外

血圧コントロールの新定義!? ナトカリ比とは？

皆さんはナトカリ比という言葉聞いたことはありますか？ナトカリ比は尿中のナトリウムとカリウムの比率のことを指します。摂取ナトリウムを減らし、カリウムを十分に摂ることで過剰なナトリウムは体外に排泄される為、塩分の過剰摂取が原因の高血圧を下げる効果が期待できます。

ナトカリ比

$$\frac{\text{例) 1日の食塩摂取量 (6g)}}{\text{1日のカリウム摂取量 (3g)}} = 2$$

数字が小さいほど減塩効果あり！

日本高血圧学会が提唱！

理想は2！
実現可能な範囲として
まずは4未満を目指そう！

ナトリウム摂取を減らすポイント

●塩分量が多いものは食べすぎ注意

- 例)
- 沢庵5枚 塩分：1g
 - ラーメン1杯 塩分：6.5g
 - ウインナー2本 塩分：1g

●塩味以外の味覚（うま味、酸味や香り）を使用して味付け

- かつお節
- 酢
- 生姜

●調味料はかけるのではなくつける



本日の昼食のナトカリ比は
3
です

↓ 減塩
ナトリウム

↑ 排塩
カリウム

カリウム摂取を増やすポイント

●カリウムを多く含む食品をバランス良く摂ろう

果物類	いも類	野菜類・きのこ類
オレンジ (半分) カリウム：0.12g	長いも (小鉢1つ分) カリウム：0.3g	海藻類 エリンギ (1本分) カリウム：0.12g
バナナ (1本) カリウム：0.36g	ジャガイモ (1/2個) カリウム：0.17g	ほうれん草 (小鉢1個分) カリウム：0.34g

●カリウムは水に溶ける性質がある為、ゆで汁ごと摂取できるスープや野菜・果物を生で食べて効率よく摂取

ミネストローネ サラダ リンゴ
※カリウム摂取を制限されている方は、医師、管理栄養士に相談しましょう

減塩×排塩でおいしく減らして、上手に逃がす。健康維持の為、ぜひ日々の食事に取り入れてみましょう！