



# えいようだより 9月号

第74号

発行 平成30年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 汁物の塩分に注意しましょう！

朝晩が涼しくなってくるこれからの季節、汁物の摂取が増えてくるのではないのでしょうか？実は味噌汁やスープには塩分が多く含まれており、摂り方を気を付けないと塩分の過剰摂取につながってしまいます。

高血圧症予防の観点から、1日あたりの**食塩摂取の目標量**を**男性8g未満、女性7g未満**と設定されています。(日本人の食事摂取基準2015年版より)しかし、平成28年国民健康・栄養調査結果からの**日本人の食塩摂取量の平均値は9.9g(男性10.8g、女性9.2g)**であり、塩分摂取量がまだまだ多いのが現状です。

例えば



味噌汁1杯  
塩分1.5g

×1日3杯  
飲んだとすると

=

味噌汁3杯 塩分4.5g

※目標量の半分以上摂取することになる



中華スープ1杯  
塩分1.3g



ポタージュ1杯  
塩分1.2g



汁物は1日1杯以下を  
基本にしましょう

## 味噌汁の塩分を減らす方法

①出汁をしっかり取る(出汁の取り方や種類についてはえいようだよりH28.4月号参照)

※一般的な顆粒だしには塩分が含まれるため使いすぎには注意する。  
無塩や減塩タイプの顆粒だしも市販されているので活用してみる。

②貝だくさんにして汁の量を減らす・・・塩分マイナス0.5g

③減塩味噌にかえる・・・塩分マイナス0.7g

④貝だけ食べて汁を残すようにする・・・塩分マイナス1.0g



## 今月のレシピ 病院の味噌汁をご紹介 ～大根の味噌汁～

〈材料〉  
(1人分)

みそ 6g(小さじ1杯)

かつおだし 60ml

かつお節 1.8g(出来上がり重量の3%)  
水 60ml

大根 20g

葉ねぎ 2g



〈作り方〉

- ①大根は千切りにして、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ②沸騰したお湯にかつお節を入れ、約1分間加熱後こす。
- ③かつおだしに①の大根を入れて柔らかくなるまで火を通す。
- ④大根に火が通ったら味噌を溶き入れて沸騰直前で火を止める。
- ⑤器に盛り付けて葉ねぎを入れたら完成。

★出汁をしっかり取り、  
汁が多くなならないよう  
お椀を小さくしています。

1人分 エネルギー:19kcal たんぱく質:1.2g 脂質:0.5g 塩分:0.7g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★