



# えいようだより 10月号

第75号  
発行 平成30年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 加工品や練り製品に含まれる塩分に注意しましょう！

前回のえいようだよりに引き続き、今回は練り製品や加工品に含まれる塩分についてご紹介します。これから寒くなると、おでんの摂取が増える方も多いのではないのでしょうか？おでんに使われるちくわ、はんぺんなどの練り製品には塩分が多く含まれます。また、塩分はハム、ウインナーなどの加工品にも多く含まれています。これを機にご自身の塩分摂取が多くならないよう見直してみませんか？



### 1回摂取量当たりの塩分含有量のめやす

※メーカーにより塩分量は異なるため  
栄養成分表示を参考に買ひましょう。



かまぼこ  
3切れ (40g)  
1.0g



ちくわ  
大1本 (90g)  
1.9g



はんぺん  
大1枚 (100g)  
1.5g\*



ウインナー  
1本 (20g)  
0.4g



ハム  
1枚 (10g)  
0.3g



ベーコン  
1枚 (20g)  
0.4g



生ハム  
小10枚 (55g)  
1.5g

※黒はんぺんは同量で1.4g

日本食品標準成分表2015年版(七訂)から引用

### おでんの上手な選び方

はんぺん	1/2枚	→	ジャがいも	1/2個
ちくわ	1/2本	→	こんにゃく	1/2枚
ウインナー	1本	→	大根	1切れ
がんもどき	1個			
たまご	1個			
結び昆布	1個			

#### 塩分

-0.9g

-0.9g

-0.5g

練り製品や加工品などの塩分が含まれているものは、塩分が含まれていない芋などに変わると上手に塩分を減らせます！

2.3g減塩に！

食塩相当量 4.4g → 2.1g



### 今月のレシピ 病院でもお出ししています♪ ～磯浸し～

#### \*材料(1人分)\*

ほうれん草 60g  
 醤油 3g  
 刻みのり 1g



#### \*作り方\*

- ①鍋に湯を沸かしほうれん草をゆでる。
- ②茹でたほうれん草の水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ③醤油と刻みのりを加えて和える。



のりの風味を活かして減塩に！  
お好みで人参や白菜を入れても美味しいです♪

1人分 エネルギー:17kcal たんぱく質:2.6g 脂質:0.1g 塩分:0.6g

★「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★