



えいようだより 12月号



第101号
発行 令和 2年
県立総合病院
栄養管理室

塩分を意識していますか？

厚生労働省は2020年10月27日「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」を発表しました。それによると2019年における成人(20歳以上)の一日あたりの食塩平均摂取量は男性で10.9g、女性で9.3gであることが分かりました。年齢別にみると男女とも60歳代で最も高いという結果でした。2020年日本食事摂取基準では若いうちからの生活習慣病予防を推進するため、塩分摂取量の目標量を成人男性で7.5g、女性で6.5gと今までよりも0.5g引き下げて設定しています。

ここ10年間で食塩平均摂取量は減少しているようですが、もう一步減塩を意識した食生活を心がけたいですね。

年末年始も気を付けましょう



日頃使われる調味料の食塩量の多い順にご紹介

小さじ(5ml)の食塩相当量



★減塩のコツ★

- ・計量スプーンを使用する
- ・塩分表示を見る習慣をつける
- ・味に物足りなさを感じたら一味唐辛子やからし、ワサビなど香辛料を利用する。又は香味野菜を加える
- ・天然出汁をしっかりとる etc



今月のレシピ

心身ともにぽかぽか 粕汁

★おすすめポイント

酒粕を入れることで少量の減塩味噌でもコクが出ます♪
また野菜からそれぞれうま味も出て減塩でおいしい一品☆

材料 (1人分)

- ・生鮭 1/2切
- ・ごぼう 10g
- ・大根 10g
- ・人参 10g
- ・舞茸 10g
- ・玉葱 10g
- ・いんげん 5g
- ・酒粕 30g
- ・減塩みそ 大さじ1/2
- ・だし汁 適量

作り方

- ①酒粕は熱湯を適量回しかけてもどし、みそよりもゆるめにといておく。
- ②鮭は皮と骨を取り、3~4等分に切る。
- ③野菜は食べやすい大きさに切る。ごぼうは茹でこぼしする。
- ④鍋に湯を沸かして出汁をとり、③を煮る。
- ⑤④が柔らかくなったら②を加え煮る。
- ⑥減塩味噌、①を入れてひと煮たちし、ゆでたいんげんを散らす。



1人分 エネルギー:159kcal 蛋白質:15.2g 脂質:2.7g 塩分:1.0g

★「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★