



えいようだより 2月号

第31号
発行 平成27年
県立総合病院
栄養管理室

特集 病院の食事は本当に薄味なの？



病院食は、治療の一環として、栄養管理を担っています。減塩の必要な方には、塩分6g未満のお食事があります。それ以外の普通食にも基準があり、その最新版が、「日本人の食事摂取基準(2015年版)」です。エネルギー及び栄養素の必要量が年代・男女別に示されたものです。

食塩摂取目標量
成人男性 **8g** 未満
成人女性 **7g** 未満

普通食はこの目標値を基準として、献立を作成しています。日本人の1日の食塩摂取量は10g前後となっていますが、世界的には一般成人の目標値を6g/日未満に設定されてい

ます。日本人の実施可能な値として上記数値が今後5年間の目標とされました。**食塩の摂りすぎは血圧上昇と関連があります。**減塩することで降圧効果も期待できます。血圧値を1でも2でも下げることが、高血圧から引き起こされる生活習慣病を防ぎます。普通食は理想的な塩分量で調節しており、その中でもおいしく召し上がっていただけるよう、栄養士・調理師一同努力してまいります。



表示もチェック!!

$$\text{食塩相当量(g)} = \text{ナトリウム(g)} \times 2.54$$

栄養成分表示では、ナトリウムはmg単位の表記となり、簡易計算法として、**ナトリウム400mg = 食塩1g**となります。



今月のレシピ かき玉汁

具沢山汁でだしの旨味を効かせれば、減塩でも満足♪



材料 (1人分)

干し椎茸	1g	だし汁	120ml
たけのこ水煮	10g	醤油	3g
人参	5g	塩	0.5g
卵	15g	片栗粉	2g
根三つ葉	2g		

作り方

- ① 干し椎茸は水で戻し、薄切りにする。
- ② たけのこ、人参は千切りにする。
- ③ だしで①、②を入れて火が通るまで加熱し、醤油、塩で味付けをする。
- ④ 片栗粉でとろみをつけ、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 火を止める直前に三つ葉入れ、出来上がり。

だしの旨味で減塩♪

だしの旨味を効かせることで薄味でもおいしく食べられるため、減塩につながります。だしは天然のものや、顆粒だしでも食塩無添加のものを選びましょう。干し椎茸の戻し汁を使うのも良いですね♪

1人分 1杯分 - : 42kcal たんぱく質 : 3.1g 脂質 : 1.6g 炭水化物3.5g 塩分 : 1.1g ナトリウム : 412mg