



献立 が新しくなりました！

2021年4月5日より当院の献立が新しくなりました。「日本人の食事摂取基準」2020年版より食塩の目標量は、

『男性1日8.0g → **7.5g未滿**
女性1日7.0g → **6.5g未滿**』へ引き下げられたことから、これまで当院では、

常食患者様の汁物を1日2回、1食あたり120ccで提供していましたが、塩分調整のため、1食あたり75ccで提供することになりました。

当院では薄味でもおいしく患者様に摂取していただけるように献立内容を工夫しました。是非、病院食の献立をご家庭でも参考にいただければと思います。



〜減塩を心がけましょう〜



塩分を摂りすぎると、血圧が高くなります。血圧が高い状態が続くと、「動脈硬化が促進する、脳出血や心不全などを招く」恐れがあります。

また、高血圧症がある場合、食塩摂取の目標量は1日**6g未滿**となります。

高血圧症の有無に関わらず、普段から減塩を心がけましょう！

減塩



食事のポイント〜減塩〜



みそ汁はだしを使って具沢山に♪

昆布やカツオ節等天然のだしを使うとうまみが出るため、減塩でも美味しく食べられます。野菜等で具沢山にすると汁が少なくても美味しく食べられます。

減塩の調味料を上手に使いましょう♪

調味料は使いすぎると塩分過剰摂取につながります。減塩調味料を選ぶとより減塩ができてよいでしょう。

煮物は薄味に♪



煮物は味付けが濃くなりやすいです。だしを利用し、調味料の量を少なくしましょう。また、煮汁は残すようにしましょう。

漬物は食べ過ぎ注意！



漬物は小皿1枚分で塩分約1〜2g近くあります。食べる量や頻度に気を付けましょう。

麺類の汁物は残しましょう♪



麺類は1食で4〜8gの塩分が含まれていません。汁を残すと約半分の減塩になります。

詳細は<https://hokushin.jcho.go.jp/>

〜今月のレシピ〜

ダシが決め手♪ 豆腐と大根菜の減塩お味噌汁

材料（2人分）

- 水150cc・昆布3cm1枚
- かつお節1g（かつおパック小1/2袋）
- 減塩味噌大さじ1杯
- 木綿豆腐40g・大根菜1本



作り方

- ①鍋に水と昆布を入れて、弱火で火にかけて、沸騰前に昆布を取り出す。
- ②①を沸騰させ、かつお節を入れる。かつお節がすべて沈んだら火を止める。
- ③②の液面のアクを取り、再沸騰したら火を止める。かつお節が沈んだら濾し布でだし汁を濾す。
- ④③にさいの目に切った豆腐と1cm幅に切った大根菜を入れ、火を通す。
- ⑤④に減塩味噌を溶いて入れる。

〜栄養成分〜1人当たり
34kcal、たんぱく質2.5g、脂質1.4g、塩分0.6g

One Pointアドバイス

- 味噌大さじ1杯（18g）当たりの塩分量 普通の味噌（**2.2g**）、減塩味噌（**1.0g**）減塩味噌に変えると**1.2g**減塩できます。
- だしを取るのが大変な場合は、「食塩不使用」のだしの素を使用すると便利です。