



# 栄養にゅ～す



JCHO札幌北辰病院 栄養管理室だより

2026年2月発行 第104号

## 減塩と食事

日本人の食塩摂取目標量は男性**7.5g未満**/日、女性**6.5g未満**/日と定められています。（日本人の食事摂取基準2025年度版）

しかし、実際の日本人の食塩摂取量は男性**10.7g**/日、女性**9.1g**/日（令和5年国民健康・栄養調査）であり、男女ともに目標量を大きく上回っているのが現状です。

食塩の摂取過剰は、高血圧の原因となり、脳梗塞や狭心症・心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症リスクを高めます。これらの疾患を予防するためには、減塩を心がけることが大切です。

### 食品に含まれる塩分量

食品名	めやす量	グラム数	塩分量 (g)
パン	6枚切り1枚	60	0.8
ウインナー	1本	20	0.4
焼ちくわ	半分	40	0.8
かまぼこ	1cm厚2切	30	0.8
あじの干物	中1枚	60	1.0
プロセスチーズ	三角チーズ	18	0.5



## 食事に関するアンケートを実施しました

2025年11月5日に当院入院患者を対象に食事に関するアンケートを実施しました。

その結果、塩分制限「あり」の食事を喫食されている患者様は、塩分制限「なし」の食事を喫食されている患者様と比較して、普段の食事の味付けは、「病院食よりも味付けが濃い」と回答された患者様が多いことがわかりました。

今後は栄養食事指導の中で味付けの調整方法についても分かりやすくお伝えしていきます。

なお、アンケート調査結果の詳細については、院内に掲示する予定ですので、ご確認下さい。



## 3月の行事食

3月3日 (火) 夕食  
ひな祭り



3月20日 (金) 夕食  
春分の日



- ちらし寿司
- 桜エビのかき揚げ
- もやしのドレ和え
- 手作り桜もち
- 竹の子ご飯
- 手作り魚河岸揚げ
- 菜の花のささみ和え
- 手作りぼた餅

※献立内容は一部変更になることがあります

## レシピ

★当院献立の「ちらし寿司」を参考にしたレシピです。

### ～ちらし寿司～

材料（4人分）

- 米飯…720g
- 干しかんぴょう…16g
- スライス干椎茸…4g

調味料B

- 穀物酢…大さじ1と1/3
- 上白糖…大さじ1と1/3
- 食塩…ひとつまみ

調味料A

- 醤油…大さじ1
- 上白糖…大さじ1
- みりん…小さじ1

・錦糸たまご…卵1/2個分

・桜でんぶ…小さじ2

・絹さや…4枚

・人参…20g

・えび…20g (2尾)

＜作り方＞

- 干しかんぴょうと干し椎茸はそれぞれ水で戻し、干しかんぴょうは1cmの長さに切る。
- 鍋に1と椎茸の戻し汁大さじ4杯、調味料Aを入れ、弱火で煮る。
- 絹さや、花形にくり抜いた人参、えびを茹でる。
- ボウルに米飯と調味料Bをよく混ぜ合わせる。
- 4に汁気を切った2を入れ、さらに混ぜ合わせる。
- 5.6を皿に盛り、3、錦糸たまご、桜でんぶを盛り付けて出来上がり。

～栄養成分～1人当たり

359kcal、たんぱく9.1g、脂質1.7g、塩分0.6g

