



# 栄養だより



制作者: 管理栄養士 名畑(なばた)

遅ればせながら、本年もどうぞよろしくお願いいたします。皆さんはどのような年末年始を過ごされましたか。私は、父の実家(茨城県)で、餅つきをしました。売られているお餅のようになめらかにはなりませんでしたが、もち米の甘さを感じられるつきたてのお餅はおいしかったです。全身が筋肉痛になりました。



## 栄養相談



日々の栄養相談でよく聞かれる質問をまとめました。皆さんの食生活を見直すきっかけになればうれしいです。今回は塩分編です。



塩分を控えてって言われるけど、一日にどのくらい摂っていいの？

健康な人は男性が8.0g/日、女性が7.0g/日。  
高血圧などで塩分を控えるように言われている人は、性別に関係なく6g/日です。  
1食あたり2gずつということになりますね。



特に濃い味つけにしているつもりはないけど、塩分ってそんなに摂りすぎてしまうものなの？

国の調査で、成人の一日あたりの食塩摂取量(平均)は男性で11.0g、女性で9.2gということがわかっています。日本食は健康食と言われていますが、塩分過多が難点です。普段から減塩・低塩を心がけることが大切です。当院では、尿検査で食塩摂取量を計測できるので、一人ひとりの摂取量がわかりますよ。



ラーメンが大好きなんだけど、やっぱり塩分は多い？

そうですね……。麺にもスープにも塩を含み、味付けが濃いので塩分は多いです。食べる回数を減らす、スープを残すなど工夫して、上手に取り入れたいですね。



しょうゆ 7.1g



しお 7.3g



みそ 7.2g



とんこつ 7.7g

他にも！

**健康栄養教室に参加しませんか？**  
**2月10日(金)「身体の脂質とダイエット」**



詳しくは院内のポスター・スタッフまで♪  
お気軽にご参加ください！！