

第3回 栄養部だより 春季号

塩分のおはなし



塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、動脈硬化を引き起こします。動脈硬化が進行すると、狭心症や心筋梗塞などの心疾患のリスクを高めます。また、塩分を多く摂るとのどが渇き、水分を多くとってしまいがちです。

1日の塩分摂取量は6g以下を目指しましょう！

病態栄養部 石川香織

(平成27年度より、「栄養科」から「病態栄養部」に名称が変わりました！)

塩分の摂りすぎ
悪循環!
水分摂取 ← のどが渇く

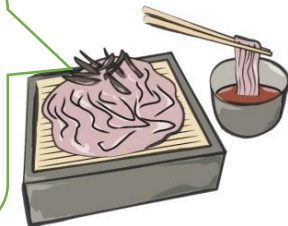
外食で注意したいこと

● 麺類のスープは残しましょう！

麺料理には、麺自体にも、つゆやスープにも塩分が多く含まれています。

	塩分量(g)		塩分量(g)
ラーメン	8.0	かけ蕎麦	5.0
長崎ちゃんぽん	7.3	ミートソーススパゲティ	4.6
かけうどん	6.3	ざるうどん	4.0
冷やし中華	5.5	焼きそば	3.5
つけめん	5.0	ざる蕎麦	3.0

茹でそば(1人前)=0g
麺つゆ(90ml)=2.8g
練りワサビ(3g)=0.2g
刻みのり(0.2g)=0g
ねぎ(10g)=0g



中華麺(1人前)=0.4g
たれ(75ml)=3.1g
焼き豚2枚(25g)=0.6g
紅生姜(5g)=0.4g
わかめ(20g)=0.3g
錦糸玉子(25g)=0.2g
きゅうり(15g)=0g



● 定食などについてくる味噌汁や漬物は避けましょう！



味噌汁1杯=約1.5g
(具たくさん汁の場合=約1.1g)



漬物(30g)=約1.0g

● 醤油やソースはかけるのではなく、つけましょう！



つけて食べると…
中濃ソース=0.3g
ふつう醤油=0.7g
の塩分量



かけて食べると…
中濃ソース=0.6g
ふつう醤油=1.4g
の塩分量

● 塩分の表示を見るようにしましょう！

※文責:新井章恵

今が旬!!
たけのこ!!

筍の下処理方法



1. 皮付きのまま先端を斜めに切り落とし、縦に1本切り込みを入れる。
2. 鍋に筍と筍がかぶるくらいの水を入れ、米ぬかまたは米のとぎ汁(水1Lに対し1/2カップ)と唐辛子2~3本を加えて強火にかける。



米ぬかにはカリウムが多く含まれているため、**米のとぎ汁**をお勧めします



3. 沸騰したら弱火~中火にして約1時間ゆで、根元に竹串を刺して通ったら火を止める。

4. 茹で汁につけたまま冷まし、皮をむく。

筍ごはん

<材料(3人前)>

精白米	2合
筍	90g
油揚げ	1/2枚(15g)
だし汁※	1/4カップ(50ml)
食塩	ひとつまみ(0.4g)
★減塩しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1
酒	小さじ1
水	360ml
絹さや	少々

<1人前の栄養量>

エネルギー	360kcal
たんぱく質	8.1g
塩分	0.7g
カリウム	259mg
リン	120mg



<作り方>

- ① 筍は上記のように下処理し、くし型に切る。
- ② 油揚げは細線に切る。
- ③ 絹さやはスジを取って茹で、細線に切る。
- ④ 筍と油揚げを★の調味料で水分がなくなるまで煮詰める。(※だし汁のとり方は第2回冬季号参照)
- ⑤ お米をとぐ。
- ⑥ 米と4で煮た材料と水を加え、炊く。
- ⑦ 炊き上がったら軽く混ぜて器に盛り、絹さやを飾って完成。