



栄養科だより5月号



最近夏日が続いて汗ばむ日も多くなってきました。
暑いと素麺や冷やし中華など麺類を食べたくなることも多いと思います。
先月は食事バランスについてのお話ししました。今回は食事の塩分についてご紹介します。

●塩分を摂りすぎると良くないと言いますが、なぜでしょう？・・・



1日の塩分はどれくらい？

男性15歳以上
7.5g未満

女性15歳以上
6.5g未満

現在高血圧の方は
6g未満

減塩のコツ！

- ①塩分の少ない調味料を使用する
小さじ1杯 塩分の少ない順
マヨネーズ<ケチャップ<ソース<ポン酢<味噌<醤油
- ②味のアクセントになるものを使う
香辛料・香味野菜・酸味・旨味を使うことで薄味の物足りなさを補ってくれます。
- ③味にメリハリをつける
主食はしっかり味付け、副菜は薄味にする
- ④汁物に注意する
麺のスープは残す
味噌汁など汁物は1日1杯までにし、具沢山にする
- ⑤ドレッシングやソースは「かける」より「つける」
お皿に必要な分だけ出してつけて食べることで余分な塩分を防ぐ

野菜をたっぷりとることも大切
野菜に含まれるカリウムは体の余分な塩分を排出してくれます。
※カリウム制限がある方は注意

～4月の行事食～



- ・ルーロー飯
- ・小松菜とわかめのナムル
- ・ミルクスープ
- ・マンゴープリン

- 【ルーロー飯】**
- <材料>**
- | | |
|----------|------|
| ご飯 | 200g |
| 豚ひき肉 | 60g |
| 玉葱 | 30g |
| ★青椒肉絲の素 | 10g |
| ★砂糖 | 0.8g |
| チンゲン菜 | 50g |
| ごま油 | 1g |
| いり胡麻(白) | 0.1g |
| うずら卵(水煮) | 2個 |
- <作り方>**
- ①豚肉と玉ねぎを炒め★の調味料で味付けする。
 - ②青梗菜を茹で、ごま油で炒める。
 - ③うずらの卵は半分にカットする
 - ④ご飯の上に①～③を盛り付ける。