

# おやまだ給食だより

2023年10月号

## 減塩を意識した食事を摂りましょう！

塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病、骨粗鬆症、尿路結石などの生活習慣病のリスクを高めます。日頃から減塩を意識した食事を摂るようにしましょう！

### 1日当たりの塩分摂取量の目標値(食事摂取基準より)



成人男性  
7.5g/日未満



成人女性  
6.5g/日未満



疾患がある場合  
男女とも：6g/日未満

日本人の塩分摂取率の平均は1日当たり8～10gとなっており、過剰摂取の傾向があります。

## 減塩の工夫



### スパイス、酸味、薬味を活用する

塩分が少なく独特の食感と風味があるものを利用して薄味でもアクセントつけて美味しく食べましょう！



### ソース等の調味料は小皿にとってつける

直接かけるよりも塩分を抑えることができます。小皿だとどのくらい使ったか目で見えるため、減塩を意識しやすいでしょう。



### 加工食品・お菓子を控える

ハムやソーセージ、練り物、漬物などの加工食品やあらねなどのお菓子は味付けや保存のために塩分が多く含まれています。



### 麺類のスープは残す

ラーメンなどの麺類はスープまで全部飲むと塩分を6g以上摂ってしまいます。スープを残すことで、1/3～1/2量の塩分を減らす事ができます。



いきなり塩分を少なくし過ぎることは、長く続けにくく体調も悪くなりやすいです。少しずつ減らしていき、薄味に慣れていくことが減塩をする上で大切です。

## 9月の行事食のご紹介

### 御一日献立



### 敬老の日



### 秋分の日



## 10月の行事食は？

1日 御一日献立  
9日 スポーツの日

## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。