

栄養科だより 4月号

令和2年4月1日発行

さあ、4月がスタートし、新しいことを始めるという方も多いかと思います。新しいといえば・・・
 実は、日本では1日の摂取塩分量の見直しが行われ、2020年から新しい塩分量が定められました。
 今までは、1日**男性 8.0g、女性 7.5g**でしたが、これからは**男性 7.5g、女性 7.0g**となります。
 しかし!!! 減塩食でも美味しく食べられる工夫があるんですよ♪

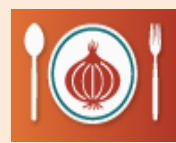
0.5g 減少しました!

まずは、食品の塩分量を知りましょう!

					
カップラーメン 約 5.5g~6.0g	きつねうどん 約 5.0g~5.5g	食パン 6枚切り 約 0.8g~1.0g	うめぼし 1個 約 2.0g~2.5g	ウインナー3本 約 1.5~2.0g	さつま揚げ 2枚 約 1.0g~1.5g
その他		・ミートソーススパゲッティ 約 3.3g		・たくあん 3枚 約 1.3g	
・塩サケ 1切れ 約 1.0g		・アジの開き 1尾 約 1.4g		・ロースハム 2枚 約 1.0g	
・フライドポテト Mサイズ 約 0.8g		・3角プロセスチーズ 1ピース 約 0.6g			

普段の食生活に減塩の工夫を取り入れましょう!

- しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」!
- だしのうまみを活かす!
- お酢や香辛料など、酸味や辛みなど風味を活かす!
- ラーメン、うどん、そばなどの汁は残す!
- 汁物は具たくさんにし、汁の量を減らす!



3月 JOYEAT⁺プロジェクト

JOYEAT⁺プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取組みです



♪院内レストランコラボ♪

3月11日(水)
「ジャポネピラフ」
和風の味付けで普段は食欲がない方も「これはたくさん食べられる! あっさりしていて美味しい」と大好評でした。



3月27日(金)
「葉たまねぎとベーコンのオリーブオイル炒め」
本宮市の葉たまねぎは甘くてオリーブオイルとの相性もばっちり! 葉の部分ビタミンが豊富ですよ♪

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星総合病院 栄養科