



明けましておめでとうございます。冬のごちそうと言えば「鍋料理」！
肉や魚、野菜をバランスよく食べられて体の温まる料理ですが、**塩分摂取量が増えてしまう**のが難点です。
先月号でお送りした減塩のポイントを踏まえながら健康的な鍋の食べ方についてお届けします。

なべ料理はいわば大きい汁物！ スープに塩分がたっぷり含まれています。



市販のなべつゆを使うと…

塩分相当量: **約 4 g** (1人当たり)

※スープまで全て飲み干した場合

1日の目安の
半分以上！



減塩におすすめ！

出汁で煮るだけ！「水炊き風」



肉や魚介・野菜を水からじっくり煮立たせる水炊き風にするとスープにほとんど調味料を使わなくて済み、つけだれの量も調整しやすいのでおすすめです。

Point：たれの使いすぎに注意！使う量は予め決めておきましょう。

▶ ねぎや大根おろしなど香味野菜、柑橘類の酸味、唐辛子などの辛みを組み合わせるとより満足感のある仕上がりに。

▶ タレは**少量づつ具材に乗せて食べる**と味が薄まりにくく、使う量を減らすことができます。



市販のスープの素を使いたいときは
どうしよう…



A. 使う量を減らして塩分を調整しましょう！

市販品であれば1人分ずつ**小分けになっているタイプ**が量を調整しやすいのでおすすめです。

12月号を参考に調味料に頼らない工夫を加えると薄味でも美味しく仕上げるができます。



食べすぎに注意！

1人分の目安は小鉢におよそ2～3杯分！

家族や友人など複数人で鍋を食べると自分がどのくらい食べたかわからなくなり食べ過ぎてしまうことも。塩分だけでなく、特に肉や魚は脂質の取りすぎにつながってしまいます。



肉・魚・卵・豆製品

自分の片手の平分
くらいが1食の適量
(およそ80g前後)



かさ増しにおすすめ！
きのこ類

旨味や食物繊維が豊富です。
自然とよく噛むことになり
満腹感も得やすくなります。



『しめ』の食べ方にもご注意を！

しめまで食べると汁まで残さずに食べることも多くなり、どんなにスープを薄味にしても塩分摂取量が増えてしまいます。時には**食べないか翌日のお楽しみにする日**を設けましょう。

栄養科の活動紹介

「JOYEAT+プロジェクト」



給食改善と地産地消促進として、毎月特別メニューを入院中の患者さんにお届けしています。

栄養科のInstagramでも随時紹介中です。

ぜひ覗いてみてください♪

※写真は2023年のメニューの一部になります。



Follow me! /



@HOSHIEYOUKA