

栄養科だより 1月号

あけましておめでとうございます！！

年末年始の食生活はいかがでしょう？ 食べ過ぎは、肥満や高血圧症の近道となりますので注意が必要です。また、お餅は窒息の原因になるので適量をしっかりよく噛んで食べましょう！

減塩について見直そう！

食塩の摂りすぎは、高血圧症はもちろん腎臓や心臓に悪影響をもたらします。年末年始は、外食などを利用することによって自然と食塩の摂取量が増える傾向にあります。食べ方に注意して食塩の摂りすぎに気をつけましょう！

| | | |
|--|---|--|
| <p>焼き色をつける</p>  | <p>ムニエルにする</p>  | <p>蒸し焼きにする</p>  |
| <p>減塩調味料を活用する</p>  | <p>漬物を控える</p>  | <p>麺類の汁を残す</p>  |
| <p>ハーブ、スパイス、酸味を活用する</p>  | <p>味噌汁は具たくさんにす</p>  | <p>加工食品は控える</p>  |

マヨネーズやドレッシングなどエネルギーを抑えている商品は、通常のものよりも塩分がやや多い傾向にあります。エネルギーが低いからといって使いすぎると塩分を摂り過ぎてしまうので注意しましょう！

減塩



高血圧症や心臓病を防ぐために一日の摂取する塩分の目標量は **6g 未満！！**

クリスマスメニュー紹介

12/25 (火) 昼食

- ★カニピラフ
- ☆コンソメスープ
- ★ハンバーグトマトソースかけ
- ☆かぼちゃサラダ
- ★クリスマスデザート

