

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	きつねうどん	食パン 6枚切り	うめぼし 1個	ウインナー3本	さつま揚げ 2枚
約 5.5g~6.0g	約 5.0g~5.5g	約 0.8g~1.0g	約 2.0g~2.5g	約 1.5~2.0g	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!



三春病院栄養科ニュース

4/3 は厨房手作りの彩り行楽弁当で、
お花見気分の昼食を楽しんでいただきました♪



🌸おしながき🌸

ふきご飯 鯖の西京焼き 磯華玉子 筍の煮物
スナックエンドウのオーロラソース添え 桜餅