

三春病院栄養科だより 12・1月号

摂りすぎ注意！塩分について

本格的に寒い時期になってきました。1年もあつという間に過ぎ、年末年始を迎えますね。みんなで食事を囲む機会も増え、つい食べ過ぎになりがちですが、塩分の摂りすぎには注意です！

塩分表記のちがいについて

塩分控えめ・うす塩	塩味控えめ・うす塩味
塩分が少ないものだけに表記できる 食品100g(ml)あたり 「食塩相当量0.3g未満」のもの	塩分量に関係なく表記できる「味覚」の 表現であり、 食塩の含有量ではない！

塩分ゼロ・無塩	食塩不使用・無添加
塩分は含まない それぞれ商品を選ぶ際 意味を間違えないように 注意しましょう！	食品を作るときに、食塩を加えていない ということ

参考:いきいき食品 2025年秋冬号P20

簡単減塩方法

調理方法を工夫	調味料の活用	塩分多い食品控える
ムニエルにする 	蒸す 	ハーブ・スパイス



三春病院給食レシピ

さばのレモン南蛮～野菜たっぷり、レモンとお酢を活用した減塩レシピ～

栄養価(1人あたり)
209kcal たんぱく質15.2g
食塩相当量 0.69g

材料(2人分)

さば	2切れ	酢	小さじ1	☆
大根	2cm輪切り	レモン汁	小さじ2	
たまねぎ	1/2個	砂糖	小さじ1	
人参	1/3本	醤油	大さじ1/2	
ピーマン	1個	塩	ひとつまみ	
※さばは、塩・こしょう・酒(分量外)で下味をつけておく。				

①野菜はすべて千切りにし、さっと茹で、☆で和える。

②フライパンに油(分量外:大さじ1程度)をひき、さばを焼く。

③焼けたさばに①を盛り付けて完成！(時間がある場合は、10分程度漬けこむとよい)

