



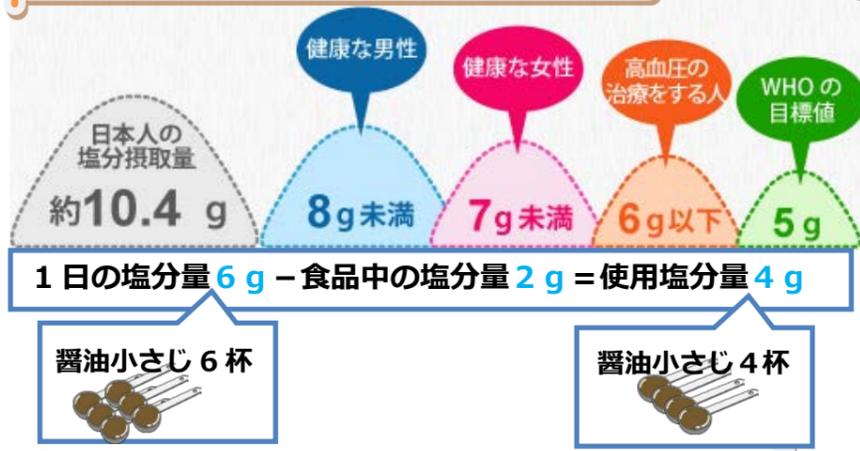
当院ではみなさんに美味しい食事を提供するために、さまざまな工夫を凝らしています!

- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」「国産品」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、保温食器を使用しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を**8.0g以下**(日本人食事摂取基準より)としています。
- ☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。



みんなで減塩!健康志向!

1日の塩分摂取量目標値



こんなところで塩分摂取!?

- ◆**麺類**
汁まで飲むと 塩分5~6g
- ◆**練り製品**
かまぼこ 0.6g(2切れ)
- ◆**加工品**
ウインナー 0.5g(1本)
- ◆**干物類**
アジの開き 1.4g(1枚)

栄養成分表示を見ますか??

	エネルギー	ナトリウム
めん・かやく	324kcal	1100mg
スープ	19kcal	900mg
合計	343kcal	2000mg

ナトリウム≒食塩相当量
下の計算式を使って食塩相当量を出してみましょう!

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

例) ナトリウム量 2.0g(2000mg)

2000 × 2.54 ÷ 1000 = 5.08 ≒ **5.1g (食塩相当量)**

お手軽!減塩ポイント

- 減塩調味料を使う
- だし旨味や素材の味を生かす
- しょうゆを直接かけず小皿にとってつける
- 漬け物は控えめに、おひたしにしょうゆをかけすぎない
- 塩分の多い汁ものは控えめに、めん類の汁は残す
- 香辛料やレモンで味付けにアクセントを

※減塩調味料は使い過ぎに注意!!

高血圧予防レシピ 南瓜とブロッコリーの簡単胡麻和え

<材料> (1人分)

- 南瓜 : 50g
- ブロッコリー : 50g
- 練り胡麻 : 3g
- 醤油 : 4g
- 砂糖 : 2g
- だし汁 : 8g

①南瓜は食べやすい大きさに、ブロッコリーは小房に切り電子レンジで2~3分ほど加熱する。
②水気を取り、Aの調味料と混ぜ合わせる。

<ポイント>
◆だし汁や胡麻を入れることで 香り豊かで減塩に!

エネルギー: 98kcal
塩分: 0.7g

今月は 1日早い行事食!

今月の行事食
10月30日(金)
ハロウィン

製鉄キャラクター誕生!
生活習慣病啓発キャラクター
「さとしお(妖精)」

11/14(土)は当院で**糖尿病・減塩フェスタ**を開催します!皆様是非お越しください!