



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**7.0g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。

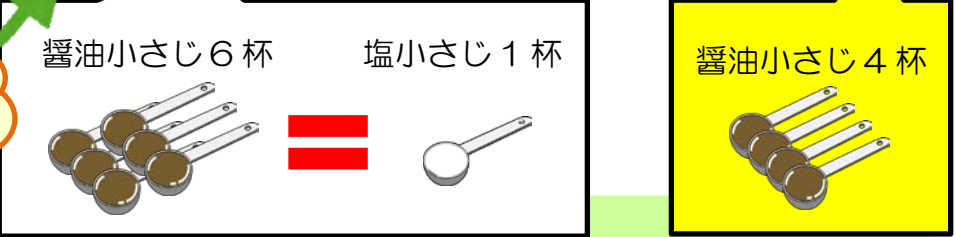


日常に減塩を... 高血圧予防

日本人の一日の塩分摂取量
 男性・・・10.9g/日
 女性・・・9.2g/日
 ※平成26年国民健康・栄養調査より

1日の塩分量 6g - 食品中の塩分量 2g = 使用塩分量 4g

目標
 1日 6g 未満



栄養成分表示はどう見るの??



	エネルギー	ナトリウム
めん・かやく	324kcal	1.1g
スープ	19kcal	0.9g
合計	343kcal	2.0g

ナトリウム (g) × 2.5 = 食塩相当量 (g)

例) ナトリウム 2g であれば... 2g × 2.5 = 5.0g (食塩相当量)

身近な食品の塩分含有量

- ぬかみそ漬 (5枚) 約 1.6g
- 梅干し (1個) 2~3g
- 明太子 (1/2腹) 約 3.4g
- ラーメン 約 4.5g
- 麺 約 1g
- 汁 約 6g
- 助六弁当

減塩のポイント!!

- ①かけ醤油よりも**つけ醤油**にしましょう。
- ②汁物(スープ類)は1日**1杯**まで。汁物は**具沢山**にしましょう。
- ③麺類の**汁は残**しましょう。
- ④加工食品や漬物等は**塩分が多い**ので、食べすぎには注意しましょう。



薄味でもおいしく♪ 減塩調理術

- ・酸味(酢、柑橘類)の利用。
- ・香味野菜(生姜、しそ等)の利用。
- ・香辛料(こしょう、カレー粉等)の利用。
- ・「だし」のうま味を活かす。
- ・**外塩術**を使って、味を感じやすくする。

外塩術を使ったがめ煮

- (材料2人分)
- ・鶏もも肉・・・40g
 - ・ごぼう・・・20g
 - ・れんこん・・・20g
 - ・人参・・・20g
 - ・板こんにゃく・・・20g
 - ・絹さや・・・5g
 - ・だし汁・・・100~200cc
 - ・油・・・2g
 - ・醤油・・・小さじ1
 - ・砂糖・・・小さじ1
 - ・酒・・・小さじ1
- 1人当たり塩分 約 0.5g



- ①食べやすい大きさに切った食材を、だし汁で軟らかくなるまで煮る。
- ②①をザルに上げておく。
- ③フライパンに油をひき、②を入れて炒め、合わせた調味料をからめる。

調味料を煮込まずに、**からめる**ことで**外塩術**♪
 しっかり味を感じます!!

今月の行事食 **クリスマスの献立**
 12月22日(木)