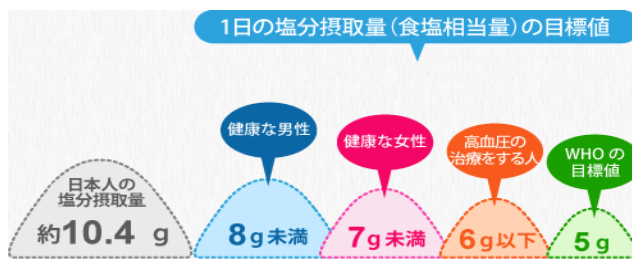


減塩生活について

寒くなってきましたね。この時期は鍋やおでん、スープなど温かいものが食べたくなる季節です。この時期は意外と塩分摂取が多くなりがちなので、今回は減塩のポイントについてお話します。

日本人が普通の食事をする時、どれくらい塩を食べているのでしょうか？
実は・・・平均10g程とってしまっています。



日本人の食生活は、昔よりは減ってきてはいるものの、塩分をとりすぎる傾向にあります。塩分を過剰にとることで**動脈硬化**をすすめ、**高血圧**や**心臓病**、**脳血管疾患**、**腎障害**など様々な病気の原因になってしまいます。そういった病気の予防、悪化の予防のために、日頃から減塩を意識してみましょう。

「家での食事の際の 醤油や味噌の使い過ぎに気をつけましょう」と言われますが 実は家庭の調理での塩分摂取量は 20～30%に過ぎず あとの**70～80%の塩分は全部外食や加工食品**に含まれているのです。外食メニューや食品に含まれる塩分量を下記に参考として載せています。また、裏面には「無理なくできる減塩8か条」を載せていますので、できることから是非実行してみてくださいね。

●外食メニューや食品の塩分量（※塩分量は目安です。材料等によって塩分量は異なります。）

外食メニュー	醤油ラーメン	かけうどん	寿司(10貫)	ミートソーススパゲッティ	カレーライス
塩分量	5.7g	5.0g	3.7g	3.6g	3.3g
食品	たくあん2切れ(20g)	白菜キムチ(30g)	昆布の佃煮(10g)	塩鮭(80g)	アジの開き干し(可食部80g)
塩分量	0.9g	0.7g	0.7g	1.4g	1.4g
食品	食パン6枚切1枚	プロセスチーズ1切れ(20g)	ちくわ1本(30g)	ウインナー1本(15g)	即席みそ汁
塩分量	0.8g	0.6g	0.6g	0.3g	2.0g

無理なくできる 減塩8カ条

～できることから実行してみましょ～

1 漬物は控えめに



漬物は少量にして、できれば浅漬けに。

2 麺類の汁は残す



全部残せば2～3gの減塩。

3 新鮮な食材を調理する



食材本来の風味を生かして薄味に!

4 みそ汁を具たくさんにする



普段と同じ味付けでも減塩につながります。

5 味付けを確かめて、塩・しょうゆをかける



むやみに塩・しょうゆをかけないように!

6 外食や加工食品は控えめに



目には見えない塩分が多く含まれています。

7 酸味や香味などをうまく利用する



低塩でも酸味や香味と組み合わせるとおいしく食べられます。

8 低塩の調味料を使う



塩・しょうゆではなく、酢・マヨネーズ・ケチャップ・ドレッシングで味付けし、上手に減塩。

<今月のニュース担当より>

こんにちは、看護師の岩部です。令和6年も残すところあと少しとなりました。今年も、利用者様とご家族様、ケアマネージャー様、サポートして下さる皆様には大変にお世話になりました。

来年も、利用者様が少しでも安心して在宅生活を続けていくことが出来るように支援を頑張っていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

新年1月号は、代表の黒川が担当です。皆様、お楽しみに待っていてくださいね。



リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 6名
理学療法士 : 2名
作業療法士 : 1名
言語聴覚士 : 3名
(2024年12月現在)

