







ご存知ですか？

食べ物に含まれる食塩量

配布用の瓦版がクイズになっているので答えて下さい。

書き終わったら答え合わせをして下さい。

みそ汁 (1杯)  約 1.5g	梅干し (1つ)  約 2.2g	キムチ (50g)  約 1.5g	あじの開き (1尾)  約 1.4g
助六寿司 (太巻き/稲荷 各3個)  約 3.1g	食パン (6切1枚)  約 0.8g	うどん (1杯)  約 6.0g	

※参考資料：日本食品成分表(2015年版)。上記食品の塩分量は目安としてお考えください。

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、1日の食塩摂取の目標量を成人男性は**7g未滿**・成人女性は**6.5g未滿**にしています。医師の指示により、1日分の食塩摂取が**6g未滿**を目標にする場合もあります。

減塩のひと工夫 ～無理なく続けるために～



調理編

- ・酢の(酸味・塩味)、香草の(苦味・香り)などを活用する
- ・料理の(内側・表面)に味が付くように仕上げる
- ・味付けを(すべて濃くする・一品に集中させる)
- ・昆布やかつおのだしの(旨味・甘味)で味に深みを出す



食卓編

- ・醤油やドレッシングは(上からかける・小皿に出す)
- ・お惣菜に調味料を(追加して・追加せずに)食べる
- ・みそ汁や麺類の(スープ・具)は残す
- ・(お茶・漬け物)を控える



糖尿病瓦版

令和二年五月版(隔月発行)
春日井市民病院
糖尿病療養指導グループ発行

担当
管理栄養士

次号(7月版)は、臨床検査技師からのお話です。