



# 栄養科通信



## 減塩について

2017年10月10日

### ～減塩のポイント～

#### ①塩分の多い加工食品を避ける

加工食品に含まれる塩分量

			
ハム1枚 0.5g	ウイナー1本 0.4g	たらこ親指大(20g) 0.9g	かまぼこ2切れ 0.8g

#### ③レモンや酢、香辛料を利用する

   風味も良くなり美味しく食べられます♪

#### ⑤麺類の汁は残す

 →  汁を残すだけで約2～3g減塩できます！

#### ②調味料はかけずにつける



つけて食べるだけで  
約0.3g減塩できます！

#### ④汁ものは1日1杯までにする

 具をたっぷり入れると汁が減り減塩になります♪ 

#### ⑥出汁をきかせて調理する

出汁の旨味で薄味でもおいしく食べられます♪

**ポイント**  
市販の顆粒だしは塩分が多いので控えましょう。  
使用する場合は無塩・塩分不使用と書かれたものを選びましょう！

### 塩分クイズ



塩分に関するクイズも行いました！  
答え合わせでは食品に含まれている塩分量  
に実際に触れていただきました♪

## 適度な運動

適度とは個人差が大きく一概に線引きは出来ませんが、ひとつの目安となるのがバイタルサイン(血圧・脈拍・体温・呼吸など)です。  
バイタルサインを参考にして運動を行う事が安全管理につながり、個人差のある適度な運動につながります。



### 《 次回のお知らせ 》

日時：12月12日(火) 14:00～15:00

場所：1F青ブース カウンター前

内容：栄養指導『人工甘味料の利用法』

運動指導『運動療法に求められること』

※ご不明な点等ありましたら、栄養科まで連絡をお願い致します。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております！

連絡先：027-361-1215 担当：栄養科 小板橋 吉野

