



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

