

ひびき栄養課だより Vol.43

編集担当:野澤美保・五十嵐円香・村上智美
発行日 平成30年3月5日
住所 埼玉県深谷市長在家3976
TEL 048-583-6546



～高血圧について～

高血圧は生活習慣と関係が深い病気です。ほとんどの場合は自覚症状がありません。高血圧を放っておくと、動脈硬化によって脳卒中や心筋梗塞などの原因となります。



【減塩】

高血圧を予防する食事として大事なことは『減塩』をすることです。
1日の塩分の目標量は、男性で8.0g未満・女性7.0g未満・高血圧の方は6g未満となっています。

【味付けや食べ方の工夫】

- ・和え物を作る時は醤油の代わりに『酢』や『柑橘類』などの酸味を加える。
- ・『鰹節』や『ごま』など、香りのあるものを入れることにより薄味でも美味しく召し上がることができます。
- ・味噌汁は野菜を沢山入れることにより、汁の量が少なくなり減塩につながります。
- ・麺類を食べる時は、汁物を残すように心掛ける。
- ・醤油やソースはかけるよりも、付けて食べる。

【小さじ1杯に含まれる塩分】



濃口醤油…0.9g
減塩醤油…0.5g

中濃ソース…0.3g
マヨネーズ…0.1g
ケチャップ…0.2g

味噌(淡色辛みそ)…0.7g
和風だし(顆粒)…2.0g
固形コンソメ…2.2g

ひびきの食事

～節分～

【常食】



〈お昼〉
鯛のつみれ汁・野菜大豆の煮物
菜の花の辛子和え・みかんの他に
A:海鮮巻寿司 B:穴子ちらしを
選んで頂きました。

【ムース食】



節分にちなんだ、巻き寿司を提供いたしました。ご利用者様には安全に召し上がっていただく為に、海苔の代わりに菜飯で具材を巻きました。食べごたえがあり、美味しいと好評でした。穴子ちらしも、穴子が柔らかく味も良いとの声が多く聞かれました☆彡

栄養課より

お食事についてのお悩み・献立について、わからないことがありましたら、なんでもご相談下さい！

