

🌱 食べ物に含まれる食塩量

皆様はふだんのくらい塩分をとっていますか？ 麺類、練り製品、ハムやソーセージ、漬物類、
 外食やコンビニ弁当を食べ過ぎていませんか。減塩は降圧剤の効果をさらに高め、生活習慣病の
 予防にもつながります。食品に含まれる食塩量を知り、薄味をこころがけましょう。

<ふだんから知っておきたい食品の食塩量の例>

みそ汁 約 1.5g

あじの開き 約 1.6g

うどん約 5~6g



梅干 1個 約 2.2g

ハム 2枚 約 0.8g

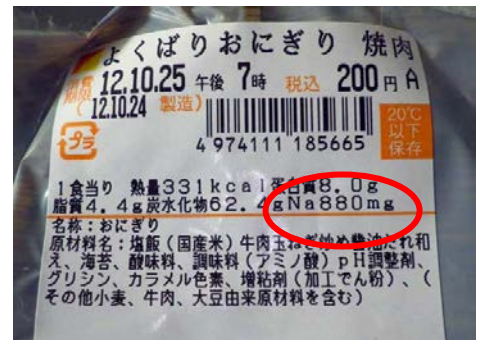


汁を飲まなければ
 食塩量は約3gになります！

食塩量は食品の包装に表示してあります。確認してみてください。ナトリウム表記の場合は計算式にあてはめると食塩相当量に換算できます。

$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$
 右図のナトリウムを計算してみると・・・

$880 \times 2.54 \div 1000 = 2.2 \text{g}$ (食塩相当量)




食塩摂取目標量は健康な男性 8.0g / 日未満、健康な女性 7.0g / 日未満、高血圧の治療をする人は 6.0g / 日未満です。

12月の行事食



1月2月の予定

- 1/1 おせち(療養棟)
- 1/5 おせち(デイケア)
- 1/7 七草粥、ぜんざい
(療養棟、デイケア)
- 1/27 誕生日会(療養棟)
- 2/3 節分行事食 
(療養棟)
- 2/4 行事食(デイケア)
- 2/14 バレンタインおやつ
(療養棟、デイケア)
- 2/24 誕生日会(療養棟)