

# 栄養だより

11月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 塩分の摂り過ぎに注意!!

日本人が1日に摂っている塩分量は、令和4年度国民健康・栄養調査によると男性 **10.7g**・女性 **9.0g** となっています。

ちなみに、**1日あたりの食塩摂取目標量は、男性(15歳以上) 7.5g未満・女性(15歳以上) 6.5g未満・高血圧治療中の方 6.0g未満です。**

厚生労働省；令和4年度国民健康・栄養調査結果概要、日本人の食事摂取基準（2020年版）参照・引用

私たちが摂った食塩は、食べたものの栄養を体に吸収するための「消化」を助けたり、全身に酸素や栄養を送る血液の量を維持したりします。しかし、摂り過ぎると、食塩の濃度が高くなった血液を調節するために水分を補給し、血液量が増え、血管に対する圧力が高くなります。この圧力（血圧）が正常よりも高いままになると、高血圧になり、心臓・脳の病気を起こしやすくなります。

**しかし、食塩の摂取量は食べ方を変えるだけで、減らすことができます!!**

手軽にできる  
減塩のポイント



汁物は具たくさんを飲む。



醤油やソースは「かける」ではなく「つける」。



ラーメンやうどんなどの麺類のスープは、残す。



味を確認してから醤油やソースをかける。

減塩



厚生労働省：知っていますか？食塩のとりすぎ問題-食環境戦略イニシアチブ-参照・引用

今月のレシピ  
いもようかん  
(10個分)

さつまいも……200g  
水 ……………200g  
粉寒天……………1g  
砂糖……………75g



- ① さつまいもは、皮をむき適当な大きさに切る。水(分量外)にさらしてあくをぬいた後、柔らかくなるまで蒸す。
- ② 水に粉寒天を入れ沸騰させて1分煮て、砂糖を加える。
- ③ ①と②を合わせて、なめらかになるまでフードプロセッサーにかけ、バットに流し、冷やし固めたら切り分ける。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

