

栄養指導 ～減塩食～

令和 年 月 日

氏名 _____ 様

・私の身長は()cm、体重は()kgです。

・標準体重は、身長(m)×身長(m)×22=()kgです。

・エネルギー量は、標準体重()kg×(25～35)kcal=大体()kcalです。

・たんぱく質量は、標準体重()kg× 1g =()gです。

『塩分量を1日6g未満にするには・・・?』

1. 加工食品を控えましょう。

ちくわ、はんぺん、さつま揚げ、ウインナー、ハム、ベーコン、しらす干し、缶詰類

※調理する時は、甘塩鮭や塩サバ、さんまの開きのように加工されたものではなく

生のものを購入し、自分で塩をふって味付けしましょう。

2. 香辛料を活用しましょう。

酢の物やカレー粉、生姜、にんにく、こしょう、わさび、唐辛子など

塩を使わなくても、香辛料や酢を使えば、そこで塩分を抑えられます。

3. 外食はなるべく避けましょう。

外食へいった時は、塩分表示をみて塩分の少ない物を頼むなど、

コントロールしましょう。

※ラーメンやうどん、味噌汁等は具のみ食べるようにして、

汁やスープは飲まないようにして下さい。

ラーメン；4.5 g/杯 うどん：4 g/杯 味噌汁；2 g/杯

4. 食品の表示をみるようにこころがけましょう。

どの食品にも表示が義務つけられています。

買い物へ行った時など、家庭で使用頻度の高い食品にはどれだけ塩分が入っているのか

確認する必要があります。

食生活を見直して、自分の健康を守っていきましょう！ \ (^o^) /

大町病院 給食栄養科