

# 春

4.5月号

# 栄養だより

vol.29

◎岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2018年 4月)

テーマ:塩分をどうやって減らす?

## 塩分1食2gの食事ってどんな献立?

食塩の1日の目標量は、男性は8g未満、女性7g未満、高血圧者は6g未満、1食当たり2~3gが理想です。

減塩には降圧に加え、心筋梗塞抑制や死亡率を低下する可能性があります。



**煮物 0.8g** **干物 1.3g**

**漬物 1g**

**ご飯 0g** **味噌汁 1.5g**

1食の食塩量4.6g

**煮物 0.5g** **焼魚(生の魚) 0.5g**

**酢の物 0.2g**

**ご飯 0g** **具沢山味噌汁 0.8g**

1食の食塩量2g

ポイント

- 1 干物や漬物は、酢の物やお浸しへ
- 2 煮物はだしを効かせて!
- 3 汁物は、具沢山にして
- 4 麺類は、汁を残そう

## 作ってみよう減塩メニュー♪



酸味を効かせて

カラフルピクルス

塩分1人分で  
0.25g



材料 (2人分)

- きゅうり...1/2本
- 赤・黄ピーマン...各1/6個
- 塩...0.5g
- 酢...大さじ1
- 砂糖...小さじ1
- 水...大さじ1

作り方

- 1 材料をサイコロ大に切る
- 2 1を電子レンジで加熱する
- 3 調味料を合わせ、2と和え冷蔵庫で味をなじませる



牛乳のコクとうま味で

ミルク味噌汁

塩分1人分で  
0.7g



材料 (2人分)

- ほうれん草...適量
- 油揚げ...適量
- 味噌...小さじ2
- 牛乳...100ml
- だしの素(無塩)...小さじ1
- 水...200ml

作り方

- 1 味噌と牛乳を合わせる
- 2 具材を1口大に切る
- 3 鍋に水を沸かし、だしの素を入れる。2を加えひと煮立ちしたら、1を加える

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

