

栄養課だより

平成27年度春号 ききょうの郷 栄養課

日本人の食事摂取基準とは？

健康な人たちを対象とし、健康の保持・増進や生活習慣病予防のために参照する、エネルギーや栄養素の摂取量の基準を示すものです。

ききょうの郷のような介護老人保健施設や学校のように給食を提供する施設では、この食事摂取基準にしたがって献立作成・調理し、お客様にお食事を提供しています。

食事摂取基準2015年版の改定に伴い、塩分の目標量が変更になりますので、ご紹介します。



ききょうの郷では以前まで、1日の塩分量は8g未満でお食事を提供していました。

4/1から、1日の塩分量を7g未満とし、お食事を提供していきます。

塩分1gはどれくらいでしょう？

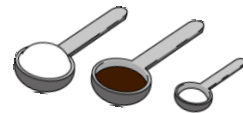


1日の塩分摂取量を知ろう！

塩分を減らすためには...？



- ◎調味料は、**計量スプーン**で計りながら使う
- ◎しょうゆやソースは、**小皿に入れて直接つける**



- ◎酢・レモン・ゆずなどの**酸味**を利用する
- ◎わさび・マスタード・唐辛子などの**香辛料**を利用する
- ◎しそ・みつば・パセリ・ミントなどの**香味野菜**を利用する
- ◎揚げ物・焼き物の**香ばしさ**を料理に活かす
- ◎どの料理にも濃く味付けをするのではなく、



- 1品を選びしっかり味付けする**
- ◎加工食品はなるべく避ける

ポイントを押さえて
無理なく減塩しましょう

減塩でもしっかりおいしいお食事を
目指します！

Question



- ①薄口しょうゆ
- ②濃口しょうゆ



大さじ1杯に含まれる塩分量が多いのは
どちらのしょうゆでしょうか？

正解は・・・

薄口しょうゆ

大さじ1杯あたりの塩分量

濃口しょうゆ **2.6** g

薄口しょうゆ **2.9** g

※ 食事に関するご質問・ご要望は、栄養課職員までお知らせく