

# 栄養科たより ～行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。6月の行事食は、中濃地域の郷土食“ほうば寿司”を楽しんで頂きました。梅雨の時期は蒸し暑さで食欲も減退気味ですね。病院の食事も、梅を使った料理やさっぱりした酢の物を増やしたり、夏野菜も少しずつ取り入れています。毎日の食事が日々の元気のもとになりますね。



## 《メニュー》

ほうば寿司 鶏肉の塩麴焼き  
あんかけ茶碗蒸し 山菜とろろ  
あじさいゼリー

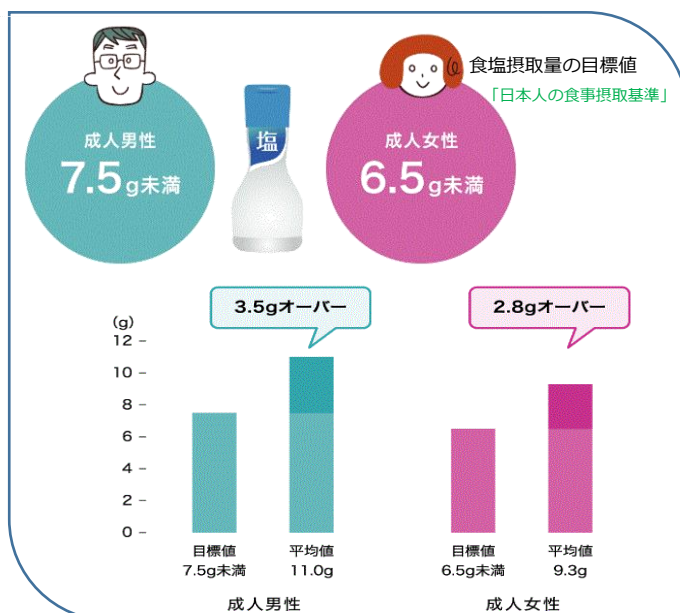


## 塩分を気にしていますか？

日本人の1日の塩分の摂取目標量は、男性で7.5g、女性で6.5g。高血圧治療のための塩分制限食は塩分6g未満です。しかし調査では3g前後も余分な塩分を摂取しているという結果。病院食の1日の塩分平均摂取量は6.3g。減塩食は汁物の量を少なくすることで6g未満に制限しています。塩分の高い食品を食べる量や頻度が多ければ塩分摂取量も増えてしまいます。普段よく食べる食品を見直してみましょう。

### 普段食べている食品に含まれる塩分量

 みそ汁(1杯) 約1.5g	 インスタントスープ (1袋) 約1.2g	 きゅうりのぬかみそ漬け(5切れ) 約1.6g	 梅干し(1つ) 約2.2g	 うどん(1杯、汁を含む) 約5~6g	 ラーメン(1杯、汁を含む) 約6~7g	 塩(小さじ1杯) 6.0g	 濃い口しょうゆ(小さじ1杯) 0.9g
 ちくわ・中(1本) 約0.7g	 あじの開き(1尾) 約1.4g	 塩鮭・中辛(1切れ) 約1.1g	 かた焼きせんべい・大(2枚) 約1.0g	 カップ麺 約6.0g	 インスタントみそ汁 約2.0g	 コンビニおにぎり 約1.5g	 菓子パン 約1.0g



次回は…7月の行事食は、うなぎちらしを予定しています。土用の丑の日は、やっぱり“うなぎ”ですね。ビタミンAやB群を多く含み、疲労回復に効果があります。暑い夏を乗り切るために、おいしく食べて頂ければと思います。

太田病院 栄養科