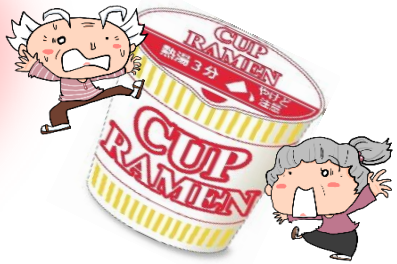
給食だより

第118号

給食だよりをご覧いただき、ありがとうございます。
今回は給食の塩分についてご紹介します。

市販のカップラーメンの平均塩分量が6.0ｇなので、これだけでほぼ1日分の塩分目標量を摂取しているんです！



当院の給食を召し上がって、味付けが薄くて美味しくないと感じた方がいらっしゃるのではないでしょうか。病院の食事は様々な病気の治療に関するガイドラインのほか、厚生労働省が示す「日本人の食事摂取基準」に沿って献立を作成・調理・提供しています。

これらの基準では、塩分の目標量は1日で男性7.5ｇ、女性6.5ｇとなっていますが、病状によっては目標量より抑えている食種もありますので、目標量に合わせた味付けを覚えましょう。また、当院で行っている減塩の工夫をご紹介しますので、ぜひ退院後の食事に活かしてください！

朝食：塩分2.5g

厚揚げの炒め物はとろみをつけることで薄味でも味を感じられるようにしています。みそ汁は、かつお節と昆布の混合だしを使用することによって、それぞれの旨味成分が出ているので減塩でも美味しく

昼食：塩分2.1g

鮭のマヨ焼きは「マヨネーズ」を使用する事によって減塩でも美味しく頂けます。小松菜の辛子醤油和えでは、辛子を使用する事によって減塩とともに、味にアクセントを与えてくれます。

夕食：塩分2.9g

卵豆腐は、厨房で手作りしています。昆布だしを使用することによって、旨味が増えるだけでなく、市販の卵豆腐の塩分量より約1/3ｇ減量できます。

当院の常食の塩分量は7.5ｇ/日ですが、心臓病や高血圧症の方にお出しする塩分制限の食事は塩分量を６ｇ未満に設定しています。塩分制限の食事では、主食を「パン」や「麺類」に変更することはできませんのでご了承ください。

給食では細心の注意を払っておりますが、万が一お食事に不具合などありましたらすぐにお知らせください。

ー栄養管理部ー