毎月19日は食育の日

養だより



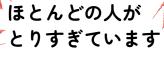




塩分をとりすぎていませんか??

身体に欠かせませんが、とりすぎは血管に大きな負担をかけ、高血圧の原因に なり、心臓・脳の病気を起こしやすくなります。

塩分は、1日にどのくらいとっていいの?





男性 7.5 g 未満



女性 6.5 g 未満

高血圧の人は、1日に6.0g未満まで。 1食あたり、塩分2.0gを目安にしましょう。

栄養成分表示を見て、塩分の量を気にかけましょう

栄養成分表示

1個(30g)当たり

エネルギー 116kcal タンパク質 1.5 g

脂質 1.5 g 炭水化物 24.8 g

食塩相当量 1.0 g

塩分およそ1.5 g



お菓子などの袋や容器に、表示されています。

ウインナー(3本) ベーコン・ハム (2切) 塩分およそ1.0g



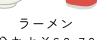
ちくわ(1本) 塩分およそ0.8 g 加工品は塩分が 多いので、食べる 回数を減らしましょう

*麺類の汁は残すようにしましょう。

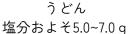
麺自体に塩分が含まれるので、スープまで 飲み干すと1日の塩分を超えることも。



※スーパーなどで売っているお弁当や総菜、インスタント食品、







塩分およそ6.0~7.0 q

泉州水菜とりんごの



 小菜は、4cm長さに切る。 ーレタスは、小さくちぎる。 玉ねぎは、薄切りにして、水にさらす。 くし型に切ってからさらに薄切りに 水気をしっかり切った①とコーンに、調味料A 湿ぜたものを、食べる直前にあえる

材料(2人分)	めやす	分量
水菜		30g
サニーレタス	2枚	30g
玉ねぎ	1/3個	60 g
りんご	1/8個	35g
コーン缶		20g
マヨネーズ	大さい1 弱	10g
りんご酢	大きじ 1/2	7.5 g
しょうゆ	Люс 1/2	Зg

栄養成分(1人分) エネルギー 72kcal たんばく質 3,8g 0.3g 野草使用量



シビ提供:泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

野菜をしっかりとろう

野菜に含まれるカリウムは とりすぎた塩分(ナトリウム) を外に出してくれます。



野菜料理は 1日5皿とりましょう