

# 栄養だより

2023年6月  
荻野病院  
栄養課  
No. 23

和食は栄養バランスに優れ、欧米の食事に比べて動物性の脂質が少ないため肥満を引き起こしにくいという一方で、食塩摂取量が多くなりやすいという面もあります。日本では、味噌や醤油をはじめとする調味料、保存が利く漬物や干物といった塩蔵加工食品など、食塩を多く摂る食習慣が根づいているからとも考えられています。和食の良い部分を生かしつつ減塩に取り組んでみましょう。



## 塩分1食2gの食事ってどんな献立？

食塩の目標量は**成人男性 7.5g、成人女性で 6.5g 未満**

・・・1食あたり **2～3g** が理想

日本人の食事摂取基準 2020年版より

だしを活用し、  
塩分控えめに

煮物 0.6g



焼魚 0.5g



干物  
→肉・魚の表面  
にだけ味付

酢の物 0.2g



具が増えることで  
汁の量が減り減塩に

漬物  
→酢の物やお浸し



ご飯 0g



具沢山味噌汁 0.7g

## 減塩に役立つ食材例

○塩のかわりの味付けに便利

かつお節、桜えび、酢、カレー粉、七味、こしょう、マヨネーズ、ごま油、レモン汁、ごま、青しそ、にんにく、生姜



○ナトリウム（塩）の排出を促すカリウムが豊富

小松菜、春菊、りんご、ぶどう、バナナ、アボカド、きのこ類、いも類、大豆製品



○ナトリウム（塩）を排出する食物繊維が豊富

ごぼう、おくら、かぼちゃ、ほうれん草、きのこ類、海藻類、いも類、豆類、雑穀

## 季節の食材を使った おうちご飯



### ◆メニュー◆

◎たけのこご飯

◎おくら入り

茹でつくね

◎きのこのカレー炒め

◎トマトの白だし漬け

エネルギー：451kcal  
たんぱく質：21.9g  
塩分：1.2g

