

INOKUCHI

# いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2013年



発行

みなさま、新年明けましておめでとうございます。

お正月はどのように過ごされましたか？去年新しくスタートした栄養部ですが、みなさまの温かい挨拶やお声掛けのおかげでよいスタートを切ることができました。今年も栄養だよりやお食事の話を通じてみなさまと関わりを深めていきたいと思ひます。

これからもよろしくお願ひします。

栄養指導室 松田・大下



## 2月3日は節分の日！！

現在は立春の前日に節分の日としており、中国からの風習で豆まきの行事を行っています。年の数ほど豆を食べ、年男・年女が豆をまき、一年の無病息災を願う習わしがあります。最近では恵方を決め、その方角を向いて巻き寿司を一本黙って食べると一年が無事に過ごせるといわれています。

2013年の恵方は・・・

### 南南東



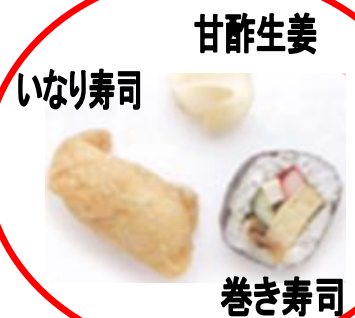
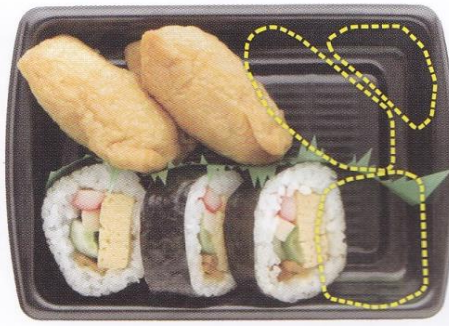
しかし、透析患者様にとって**巻き寿司は塩分の多い食品**となります。

そこで、市販の食品として助六寿司を例にしますと、バランス調整のために・・・

- 巻き寿司、いなり寿司を1個残す。
- 甘酢生姜も残す。

調整前

調整後



これだけ減らしましょう

### ワンポイントアドバイス

- ☆酢飯やいなりの揚げには塩分が多く含まれています。
- ☆巻き寿司、いなり寿司を1個ずつ残すことで、塩分を**1.1g**減らすことができます。
- ☆フルーツゼリーなどを添えてエネルギーを補いましょう。



# ■お弁当の上手な食べ方

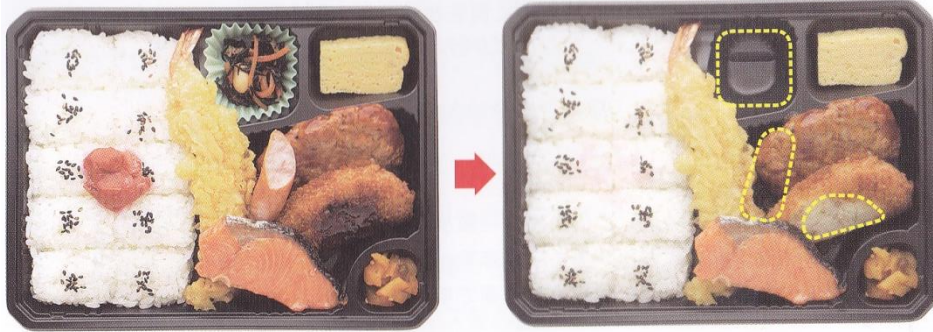
## 《幕の内弁当編》

年末年始に外食やお惣菜を食べる機会が多かったと思います。今までうす味に慣れてきた舌もすっかり濃い味好みの舌になっていませんか？そこで今回は元のうす味好みの舌を取り戻そう！ということで減塩にする工夫やカリウム・リンを減らす食べ方をお知らせします。

- 梅干しを残す
- ひじき煮を残す
- コロッケのソースを外す
- ウインナーを残す

調整前

調整後



ソースのついた衣をとりましょう



これだけ減らしましょう

### ワンポイントアドバイス



- ☆幕の内弁当は品数があって、エネルギー（カロリー）や塩分、たんぱく質が高めです。
- ☆梅干し、ウインナー、ひじき煮、ソースを残すことで塩分を **0.8g** 減らすことができます。
- ☆ひじき煮や梅干しを残すことでカリウムを、ウインナーを残すことでリンを減らすことができます。

## ■今日から始めよう!減塩のコツ!!

- 旨味（昆布・かつお・干しいたけなど）を利用する。
- しょうゆやソースを小皿にとって、お寿司のようにつけて食べる。
- 漬物・梅干し・佃煮など、食塩の多い常備食を食卓に置かないようにする。
- 練り製品（竹輪、かまぼこなど）や加工食品（ベーコン、ロースハムなど）は控える。
- 麺類の汁は飲まないで残す。釜揚げやざるものを選ぶようにしましょう。
- 香味野菜（青じそ・ねぎ・ゆず・みつばなど）を利用する。
- 酢や香辛料（カレー粉、こしょうなど）を利用する。
- 減塩調味料（減塩しょうゆ・だしわりポン酢など）を利用する。
- 1品に重点的に味付けを濃くすることで、味にメリハリをつける。



### 調味料の塩分量は?

ピラミッドの上に行く程食塩の量が多くなるので使い過ぎに注意!

食塩量

多

少

塩



しょうゆ



減塩しょうゆ  
ウスターソース

ケチャップ

マヨネーズ

