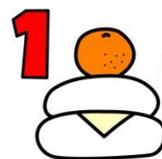




いのくち栄養だより

Vol. 33



Nutrition News from Inokuchi

2015年

月発行



新年、明けましておめでとうございます。
 今年もみなさまが興味を持っていただけるような内容で
 栄養だよりを作成していきたいと思っております。
 本年もどうぞよろしくお願い致します。



栄養指導室 松田・大下

鬼は外
福は内



節分



2015年恵方は...
『西南西』



『節分』は季節を分けるという意味があり、立春の前日（2月3日）になります。
 柊翹を魔除けとして飾る風習があり、臭いもの（いわし）と尖ったもの（柊の葉の棘）に
 魔除け効果があると言われています。また、恵方巻きを食べる習慣は大正時代に大阪から
 始まり、戦後に全国的に広がりしました。



鯛 いわし

まいわし・うるめいわし・かたくちいわしなどの総称
 一般的には‘まいわし’をさします
 煮干し・田作り・めざし・しらす干しなど全ていわしです

めざし(干物)より「生いわし」がおすすめ

干物は塩分が多い食品です
 めざし1尾あたり
 塩分0.8~1.7g

焼魚 煮魚
 フライ 天ぷら

減塩

1尾あたり
塩分0.3~0.7g



こいわしの天ぷらなど、頭・内臓は残しましょう

魚の頭や内臓にリンが多く含まれています！

しらす干しは酢の物で使う程度に

丸ごと食べる小魚はリンが多く含まれます
 塩ゆでして乾燥させるため、塩分も含まれています



小さじ1杯分
 塩分 約0.1g
 含まれます

減塩生活



おいしい★コツ

年末年始のお食事は正月料理や外食などいつもの食生活とは異なることが多く、気をつけてはいるけれど知らず知らずのうちに塩分を摂り過ぎていた・・・なんてことがあるかもしれません。「塩味」に慣れた舌を元に戻し、より良い透析生活を目指しましょう！

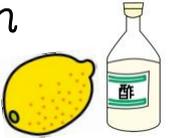
★1 「かけず」に「つけて」食べる

味は舌に直接ふれることで感じます。
タレ、ソースは小皿などに入れてお刺身のようにつけながら食べましょう。



★2 塩やしょうゆの代わりに酢、レモン、ゆずなどの「酸味」を利用する

酢は素材の持つうま味をキャッチする名手！「酢味」を上手に取り入れ素材の味を楽しみましょう。塩分を最小限に抑えることができます。

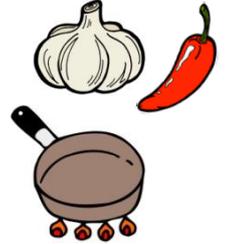


★3 香味野菜、香辛料で香りを楽しみながら減塩♪

香味野菜（大葉、みょうが、玉ねぎ、ネギ、みつば、生姜、にんにくなど）
香辛料（こしょう、カレー粉、辛子、わさび、マスタード、七味、山椒など）

★4 「香ばしさ」を加えてさらにおいしく！

適度に焦げ目をつけると香ばしさが加わり、食欲をそそります。



★5 塩の使い方に関する注意報！

どの料理にも塩味をつけるのではなく、どれか1品は塩を使わないでメリハリある味付けにしましょう。

《外食の場合》

自分で塩分調節できるよう選ぶメニューを工夫しましょう！

- ・定食ものを選ぶ（さらに汁物、漬物は残すことで塩分を調節しましょう）
- ・サラダのドレッシングやソースは別の取り皿へ分けてもらう
- ・丼物は塩分調節が難しく、麺類は汁に多くの塩分が含まれているためなるべく控えるなど



おいしく減塩をするには、毎日みなさん自身の心がけが大切ですね！



おすすめ！

（調理法編）



※揚げ物や炒め物は、塩分も調節しやすくエネルギーもしっかり摂れるためおすすめです！

（調味料編）

