

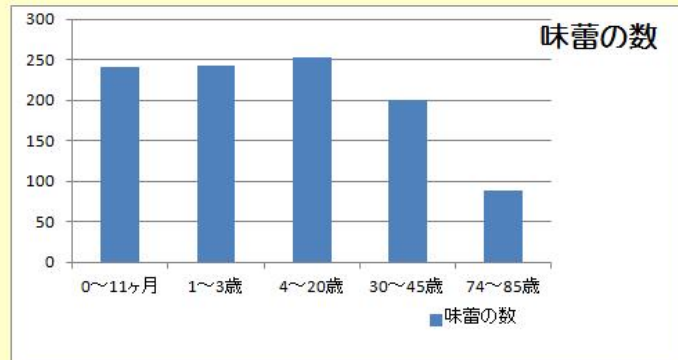
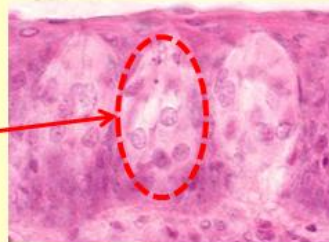
塩のはなし③

塩はいろいろな食品に含まれています。
しかし、摂りすぎは控えたいもの・・・。
今回は、病院で行っている取り組みをご紹介します。

塩味を感じやすくするための工夫

塩の味を少量でより感じるために・・・

みらい
味蕾



○味蕾でより塩分を感じる為に・・・

調味料のパックをつけています



塩

和えてから時間が経過するほど、食材から水分が出てきてしまい、味が薄まってしまいます。
少量の塩分で味を感じて頂くために、パック調味料をつける場合があります

味蕾で味をしっかり
「キャッチ」
することが大切です！！

味をしっかり感じるために口の中を
清潔に保ちましょう



塩のはなし②

○塩は一日にどのくらい？



目標

男性 9g **未満** / 日

女性 7.5g **未満** / 日

日本人の食事摂取基準(2010年版)より

※治療の場合の食塩量とは異なります。
この量は、治療を受けていない健全な方を対象とした一般的な量です。
治療を受けられている方は、主治医の指示量を守りましょう。

食塩の表示には「ナトリウム(Na) mg」で表示されているものが多いので、注意が必要です。

食塩 1g ≒ ナトリウム(Na) 400mg

塩はいろいろな食品に使用されています。
どのような食品にどのくらい塩が使われているのかを知ることが大切です。
今回は、その一例をご紹介します。

いろいろな食品に含まれる塩



梅干し(中1個 12g)



2.6g

塩鯖(100g)



1.8g

料理酒(100ml)



2.2g~0g

パン(6枚切り 63g)



0.8g

※今回紹介したのは1例です。

同じ食品でも、製造会社によって食塩量が変わることがあります