



栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課

令和7年 秋号

10月のお楽しみ献立



〈秋の味覚献立〉7日（火）昼食「松茸ご飯、鮭と秋野菜の甘酢あん、きのこオクラの和え物

茶碗蒸し、柿」常食他

8日（水）昼食「秋鮭のりんごソースかけ、かにと三つ葉の和え物

茶碗蒸し、デザート」軟菜食他

〈お楽しみ献立〉21日（火）昼食「さつま芋ご飯、鶏肉のきのこバターソースかけ

粒マスタードサラダ、豆乳ドーナツ」常食他

〈お楽しみ献立〉28日（火）昼食「ソースかつ丼、めかぶと長芋の和え物

すまし汁、りんごゼリー」常食他

29日（水）昼食「肉みそうどん、かにと三つ葉の和え物、スイートポテト」軟菜食他



食塩摂取量と減塩のコツ



食塩は、食べたものの栄養を体に吸収するための消化を助けたり、全身に酸素や栄養を送る血液の量を維持したりします。しかし、食塩をとり過ぎると、高血圧につながり、病気を起こしやすくなるので注意が必要です。

日本人の食塩摂取量平均値

（20歳以上）

男性 10.7g、女性 9.1g



長野県民の食塩摂取量平均値

（20歳以上）

男性 11.5g、女性 9.6g

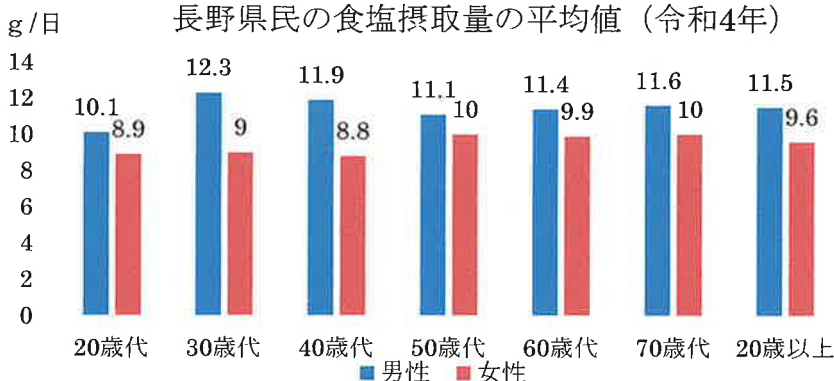


食塩摂取量目標量（20歳以上）

男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満

目標量（減塩食）

1日当たり 6g 未満



できることから始めましょう ～減塩のコツ～



調味料を使いすぎない・薄味で調理する

新鮮な食材を使う



みそ汁は具だくさんにする



外食や加工食品を控える



香辛料・香味野菜・柑橘類を活用する



麺類の汁を全て飲まない



減塩の調味料を使う



漬物を控える

