



栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課
令和4年 10月号

10月の楽しみ献立



〈秋の味覚献立〉4日(火) 昼食「松茸ご飯、鮭のリンゴソースかけきのこソテー添え、きのこオクラの和え物、柿」常食他

5日(水) 昼食「銀鮭のドレッシングソース、蒸し茄子香味だれかけ、茶碗蒸し、デザート」軟菜食他

〈お楽しみ献立〉18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

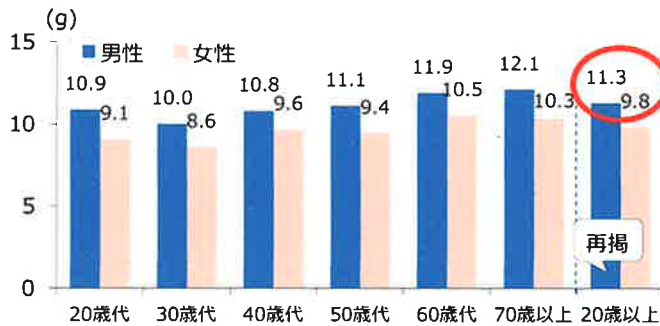
19日(水) 昼食「肉みそうどん、煮合わせ、スイートポテト」軟菜食他

〈お楽しみ献立〉25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、カクテルゼリー他」常食他



長野県民は塩分摂りすぎ？

1人1日当たり食塩摂取量の平均値



(長野県「令和元年度県民健康・栄養調査」)

食塩摂取量 都道府県ランキング

順位	男性	女性
1位	宮城県 11.9g	長野県 10.1g
2位	福島県 11.9g	福島県 9.9g
3位	長野県 11.8g	山形県 9.8g

食塩摂取量の目標

男性 7.5g 未満

女性 6.5g 未満

厚生労働省
「日本人の食事摂取基準
(2020年版)」

※数値は年齢調整した食塩摂取量の平均値
(厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」)

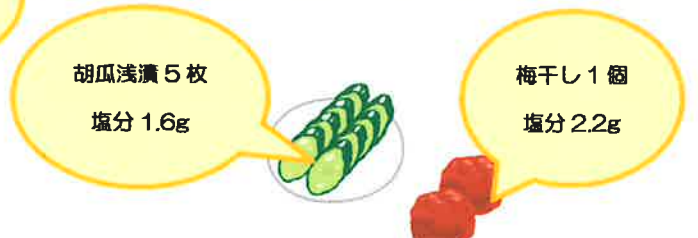
長野県民の塩分平均摂取量は男性 11.3g、女性 9.8g と都道府県ランキングでも3位以内に入っており、塩分摂取量の目標を大幅に超えています。塩分を摂りすぎてしまうと高血圧や心臓病、腎臓病などのリスクが高くなるため、減塩を心がけましょう。

◎塩分摂りすぎを防ぐには？

・めん類の汁は残しましょう



・漬物は控えめにしましょう



・酢や香辛料などを利用しましょう



・味付けにメリハリをつけましょう

