



栄養課だよ！

長野赤十字病院 栄養課
令和6年 冬号

1月のお楽しみ献立

- 〈七草がゆ〉 7日(日) 朝食 主食が全粥の方におつけします。
(主食が米飯や制限のある方にはつきません。)
- 〈お楽しみ献立〉 16日(火) 昼食「豚肉の角煮、菜の花長芋かけ
かりんとうまんじゅう他」常食他
- 17日(水) 昼食「金目鯛と野菜の盛り合わせ、菜の花長芋かけ
いちごのロールケーキ他」軟菜他
- 〈お楽しみ献立〉 23日(火) 昼食「サムゲタン、チョレギサラダ、ナムル風和え物他」常食他

寒い長野と塩分

長野県民は塩分をたくさん摂っていると言われていますが、実際はどうなのでしょう？
☆1日に摂っている塩分はどのくらい？

◎日本人の塩分摂取量(20歳以上 令和元年国民健康・栄養調査)

男性 10.9g 女性 9.3g

◎長野県民の塩分摂取量(20歳以上 令和4年度県民健康・栄養調査)

男性 11.5g 女性 9.6g

◎生活習慣病予防の観点などからの塩分摂取の目標量(2020年食事摂取基準)

男性 7.5g 女性 6.5g

比較すると日本人の平均より多めに摂取していることがわかります。全国的に見ると、寒い地方は漬物など保存食の文化があり塩分摂取量が多いようです。また、90%以上の長野県民(20歳以上)が目標量以上に塩分を摂っています。

☆冬によく食べる物の塩分はどのくらい？



野沢菜漬け(醤油) 小皿1皿
0.7g



白菜漬け 小皿1皿
0.7g



たくあん漬け 3切れ
1.3g



梅干し 1個
1.8g (塩分 18%)



天ぷらそば 1杯
5.0g

漬物は量や回数を減らす、
そばはつゆは残すなど減塩
を意識してみましょう！

