



栄養だより

くすもと内科クリニック栄養相談室

2019年 5月号



緑濃く、風薫る五月！そして新時代の始まりです♪ 皆様いかがお過ごしでしょうか？
皆様多くの方が**減塩**を実践されていることと思います。しかし それでも体重増加が多いということとは・・・**今よりも減塩をする**必要があります。「食事の×は漬物がないと食べた気がしない」と耳にはさむことがあります。今月は「漬物に含まれる塩分」についてお話していきますね。

漬物類に含まれる塩分

※商品、メーカーによって塩分量が異なります。

	梅干1個 (13g 正味10g)	たくあん2切れ (12g)	高菜漬け (20g)	白菜漬け (正味30g)	福神漬け 大さじ1 (15g)	キムチ (正味30g)	生姜甘酢漬け (正味16g)
塩分	2.2	0.6g	1.2	0.7	0.8	0.7	0.5
カリウム (mg)	44	16	90	69	15	102	4
	らっきょう 20g	しそ昆布 (正味14g)	イカの塩辛 20g	明太子1/4 (15g)	サケフレーク 大さじ2(25g)	塩昆布5g	のり佃煮15g
塩分	0.4	1.2g	1.4	1.0	1.0	0.9	0.9
カリウム(mg)	8	117	34	27	70	90	24

気をつけよう～漬物、佃煮の塩分

「ほんの少しだから・・・」「一口だけなので・・・」「そう、たくさんは食べませんから・・・」と思われがちですが・・・漬物類は保存を目的としているので**少量でも塩分が多く**含まれています。

漬物類を食べると 1食に使用できる調理の味付けの塩分量をほとんど漬物の塩分でとってしまいます。
そのぶん おかずなどの味付けを無塩に近い味付けにするのであれば別ですが・・・そうもいかないですよね？
いきなりは難しいかもしれませんが、摂取量、頻度を減らしていき**食べないでも良いような習慣**に近づけることが大切です。

1日の塩分摂取の目標

6g未満



1食の塩分目標は
2g未満



春の味覚

★1日の食事をバランスよく食べたとして果物を食べるとしたら いずれか1種類 **この量が適正量**です。目安量としてご参考下さい。
★果物はカリウムも多く含みますが、水分も多く含みますので食べすぎに気をつけて下さいね。

びわ 大2個:80g
(可食部60g)



カリウム
96mg

パイナップル
3切れ:70g



カリウム
105mg

夏みかん
(可食部60g:4房)
約1/3くらい



カリウム
114mg



カリウム
102mg

メロンも出回り始めましたが、果物の中でカリウムが **一番多い**ので、できるだけ控えるといいですね。
(他にバナナ・キウイ・アボカドも多く含みます) ★メ

ロン 可食部 **60g** **カリウム:210mg**

かしわ餅1個(65g)



エネルギー:134kcal

カリウム:26mg
リン:31mg
塩分:0.1g

桜餅1個(70g)



エネルギー:140kcal

カリウム:15mg
リン:19mg
塩分:0.1g

よもぎ餅1個(60g)



エネルギー:138kcal

カリウム:28mg
リン:30mg
塩分:0.1g

食中毒に気をつけよう～!

① つけない
手と調理器具は
いつも清潔に

- 手洗いの励行
- 食品を区別して
保管・調理
- 包丁・まな板・ふきん等
の殺菌

② 増やさない
食品は素早く調理、
早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を
放置しない
- 食材の温度管理

③ やっつける
中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分間
以上加熱
(ノロウイルスの場合は、85～
90℃で90秒間以上)
- 冷蔵10℃以下、
冷凍-15℃以下で冷却

料理教室のご案内

○日時6月16日(日) 10時～13時
○場所:シーハット大村:中央公民館
料理講座室
○会費:材料費として500円
(※腎友会会員の方は腎友会が負担しま
す)
お申し込みは 管理栄養士 田川まで