







くすもと内科クリニック栄養相談室

2019年 5日号

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は・・今よりも減塩をする必要があります。「食事の〆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)	タクアン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 (m g)	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<mark>少量でも塩分が多く</mark>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

1 食の塩分目標は 2 g 未満



6g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)



パイナップル 3切れ:70g



105mg

夏みかん (可食部60g:4房) 約1/3くらい



114mg



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・キウィ・アボカドも多く含みます)

ロン 可食部 60g カリウム:210mg

かしわ餅1個(65g) 桜餅1個(70g) よもぎ餅1個(60g)



エネルギー: 134kcal

カリウム: 26mg リン:31mg 塩分:0.1g



エネルギー: 140kcal

カリウム: 15mg リン:19mg 塩分:0.1g



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~!

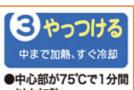




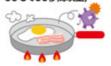
放置しない



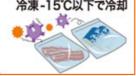




以上加熱 (ノロウィルスの場合は、85~ 90℃で90秒間以上)



冷蔵10°C以下、 冷凍-15℃以下で冷却





料理教室のご案内

〇日時6月16日(日) 10時~13時 〇場所:シーハット大村:中央公民館 料理講座室

〇会費: 材料費として500円 (※腎友会会員の方は腎友会が負担しま

お申し込みは 管理栄養士 田川まで