



栄養だより



平成 27 年 8 月 No.243

由良病院 栄養科

厳しい残暑が続いております。皆様ご容態はいかがでしょう。

* 高血圧食事療法のポイント 1 *



塩分量を減らすことから始めましょう。

日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取の目標量は、男性 8g未満、女性 7g未満です。高血圧の人だと 6g未満です。しかし、日本人の塩分摂取量は、平均で1日 11~12gです。そのうちの 7 割を加工食品から摂取しています。加工食品は吸収も良いので注意しましょう。



加工食品に含まれる塩分量

加工食品	塩分量	加工食品	塩分量
塩鮭(甘口) 1切れ(80g)	約 2.1g	塩鮭(辛口) 1切れ(80g)	約 5.1g
焼きちくわ 1本(30g)	約 0.6g	ロースハム うす切り1枚 (20g)	約 0.5g
梅干し1個 (10g)	約 2g	焼き豚1切れ (25g)	約 0.6g
しらす (半乾燥) 大さじ山盛り1 (10g)	約 0.6g	食パン 6枚切り1枚 (60g)	約 0.8g
バター 大さじ1 (13g)	約 0.2g	プロセス チーズ1切れ (20g)	約 0.6g