



栄養だより



平成 27 年 11 月 No. 246

由良病院 栄養科

日増しに寒さが加わってまいりました。皆様ご容態はいかがでしょう。

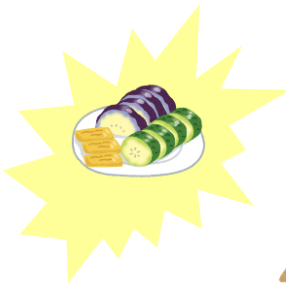
* 高血圧の食事療法のポイント 4 *



減塩のコツ

⑤ 外食や加工食品を控える

目に見えない食塩が隠れています。
※ 表示を確認するよう心がけましょう。



⑥ つけものは控える

浅漬けにして、できれば少量に。
※ 食べ過ぎに注意しましょう。



⑦ むやみに調味料を使わない

味付けを確かめて使いましょう。



⑧ めん類の汁は残す

全部残せば 2~3g 減塩できます。



減塩のコツ ①~④

①新鮮な食材を用いましょう

②香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用しましょう

③低塩の調味料を上手く利用しましょう

④具だくさんの味噌汁にしましょう