

春

2、3月号

栄養だより

vol.16

◎岡田内科クリニック
栄養指導室
(2016年2月)

テーマ:塩分取り過ぎてませんか?

注目! 岡田内科クリニック患者さんの 塩分調査結果発表!

2015年7月~9月に行ったアンケート調査、塩分摂取量調査(随時尿)の結果です。
ご協力頂いた264名の皆様ありがとうございました。

1日の塩分摂取量 (随時尿検査より)

結果発表!

男性

9.6g/日

女性

9.2g/日

高血圧者

9.2g/日

塩分の目標量
(食事摂取基準2015年版)

8g/日未満

7g/日未満

6g/日未満

男性、女性、高血圧者とも目標量より
約1.5~3g/日オーバーしています

「塩分チェックシート」アンケート調査

Q 「塩分摂取量が高くなる食品や習慣」
どのくらい当てはまりますか?

チェックが多かった項目
ベスト3

男性

No.1



昼食の外出、
コンビニ弁当利用

女性

No.1



醤油やソースを
かける頻度

No.2



醤油やソースを
かける頻度

No.2



麺類の汁を飲む

No.3



麺類の汁を飲む

No.3



漬物、梅干しの
頻度

塩分控える5つのポイント☆

1 味噌汁は、だしを濃く
とり、野菜で具沢山に



2 麺の汁は、必ず残す!



3 醤油やソースは「かける」
ではなく「つける」



4 漬物や練り製品、リセージ、
チーズ等を毎日食べない



5 外食や弁当は、食塩量の表示を見て選ぶ

栄養成分表 1食(80g)あたり

エネルギー	403kcal
タンパク質	9.6g
脂質	17.7g
炭水化物	51.2g
ナトリウム	2.4g
(めん・かやく スープ)	(1.3g) (1.1g)
(食塩相当量)	6.0g

食塩量(g)の計算の仕方

◎ナトリウムがg表示の場合...

$$\text{ナトリウム(g)} \div 0.4$$

◎ナトリウムがmg表示の場合...

$$\text{ナトリウム(mg)} \div 400$$

例では、
ナトリウム2.4g \div 0.4 = 6gで
塩分量6gになりますね!



◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりのバックナンバーが
必要な方は、当院 管理栄養士にお気軽にお尋ねください。

