

8月 栄養だより

医療法人社団 緑風会
龍野中央病院
令和8年 8 月発行 栄養科
認定栄養ケア・ステーション龍野中央

食塩摂取量の目標値と現状値(g/日)



日本人平均 9.6g

減塩が必要: 目標6g 未満

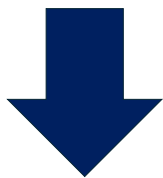
麺類 1 杯で
5~7g の塩分



塩分をとりすぎると、**血圧**が上がったり、
体が水分をためこんで、むくみやすくなります。
塩分を外に出すのを手伝ってくれるのが、**カリウム**。

① 減らそうナトリウム(塩)

② 増やそうカリウム(野菜・果物・豆・芋)



注意) 腎臓病などでカリウム制限が必要な場合があります。

スープは残す



調味料

「かける」より「つける」



漬物・加工品を控える



味にアクセントを

