



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

暦の上ではもう春となりましたが、まだまだ寒い日が続いています。2月は風邪やインフルエンザが流行る時季です。うがい・手洗い・栄養バランスのよい食事、十分な睡眠で免疫力を高めるようにしましょう！！

冬は塩分過多になりがち!?

～冬こそは始めたい減塩生活～



まだまだ寒い日が続きますが、寒い時期は簡単に体を温めてくれるスープや鍋など温かい汁ものおいしい季節です。実はそんな冬こそ、**塩分を摂りすぎて**しまうことを知っていますか？塩分の摂り過ぎは**高血圧の原因**になります。また、**血圧が高め**の方は**冬こそ注意**が必要です！！今月は**冬の塩分過多の原因と対策**についてお話ししたいと思います。

冬に塩分の摂りすぎる原因

汁ものを食べる機会が増える

寒い時期は温かい汁ものを選びがち。汁ものには**塩分が多く**、食べる頻度が増えると塩分過多になります。



味覚の感覚が下がる

冬の寒さで口の中が乾燥し、唾液が出づらくなります。そのために**濃い味を好んで**しまいがちになります。



汗をかく機会が減る

汗をかかなくなると**塩分が排出**されず体内は塩分過多になりがちです。



すぐできる減塩ポイント



塩分の少ない調味料を選ぶ「**塩分控えめ**」「**塩分〇%カット**」などを選ぶことをお勧めします。

麺類の汁を残す
麺類の汁を半分残すだけで**2～3g 減塩**できます。

酸味を利用する
さわやかな酸味は**塩分を減らす**のに役立ちます。

だしのうまみを利用する
濃い目のだしを使うと、塩分が少なくおいしく食べられます。

汁ものの回数を減らす
1日**2回から1回**に減らすだけで1gの減塩ができます

香りを利用する
香りがアクセントになります。

調味料はかけるよりつける
塩分を加えずに調理し、**食べる時に味つけ**すると塩味を感じやすくなります。

加工食品に注意
練り製品やハムやウインナーなど**塩分が多く**含まれているため食べるのは控えめに。

香辛料を利用する
料理に辛み、香り、色を添え薄味でも満足が得られます

