

12月 栄養課だよ！



～12月の行事食「クリスマス」～



おしながき
 ご飯 ローストチキン
 南瓜サラダ ミネストローネ
 チョコムース



○12月の集団栄養教室「糖尿病」○



メニュー

胡麻ひじきご飯 秋刀魚の油淋ソース
 きのこたっぷり中華炒め
 豆腐と若芽のサラダ 美肌柚子ゼリー

今月も10名程の患者様が参加してくださいましたm(_)_m
 中華風のボリューム満点のお弁当に皆さん大満足の様子でした！
 次回1月22日(火)の集団教室は「脂質異常症」についてです。



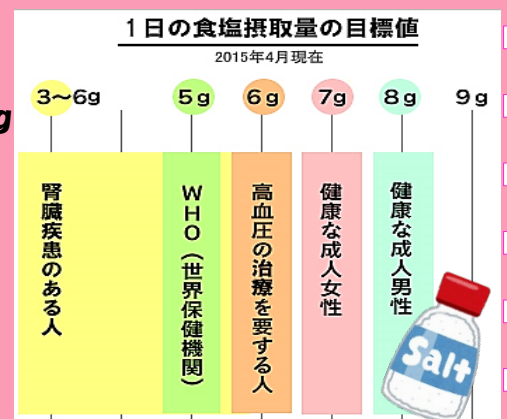
【今月の栄養課&豆知識】

第3回適塩フォーラム in Kyoto 2018に参加してきました！

そもそも食塩(塩味)には中毒性があり、これは脳内で麻薬を感じる部分と同じだと言われています。味覚鈍麻になり、強い甘味を欲した結果、おやつが増えて体重も増加するという負のスパイラルが起こることと同じですね…。

日本人の塩分摂取量は、世界的にみても多く、男性 10.8g
 女性 9.1gです。＜平成29年国民健康栄養調査より＞

右の図は塩分摂取量の目標値になるので、健康な方でもこの目標を達成する為には、日頃から意識する必要がありますね。



広島県呉市の日下医院で高血圧を専門とした診療に携わっておられる日下美穂院長は、高血圧患者のみへの指導には限界を感じ、地域に種をまく活動をはじめられました。そもそも入院食でしか減塩を体験できないという現状を問題視され、2008 年～地元の飲食店に協力を依頼。各店舗で適塩特別メニューを考案してもらい、タウン誌に掲載して集客することで市民への啓発活動に取り組まれているとのことでした。

世界でも面白い取り組みが行われており、その一つをご紹介します！

塩と健康 国民運動

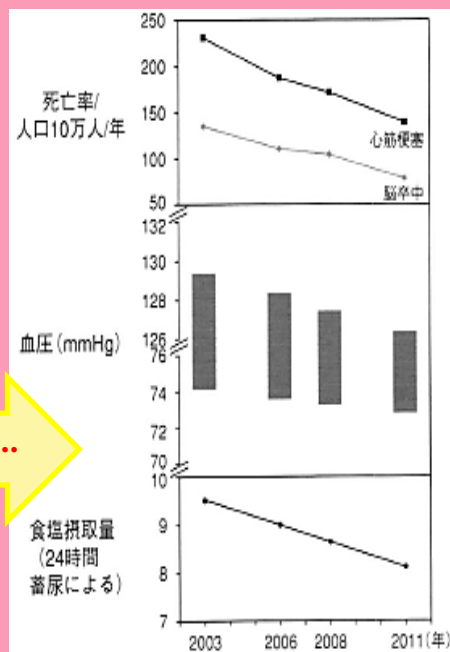
CASH(Consensus Action on Salt and Health)

イギリス政府が主導した国民が気付かないうちに進めた加工品の減塩政策。

政府が食品メーカーに対し商品ごとに減塩する数値を定めて、その達成を要求しました。
一気に減らすのではなく、段階的にへらす作戦。

8 年間で、
医療費も年間約 2600 億円の削減に成功しました！

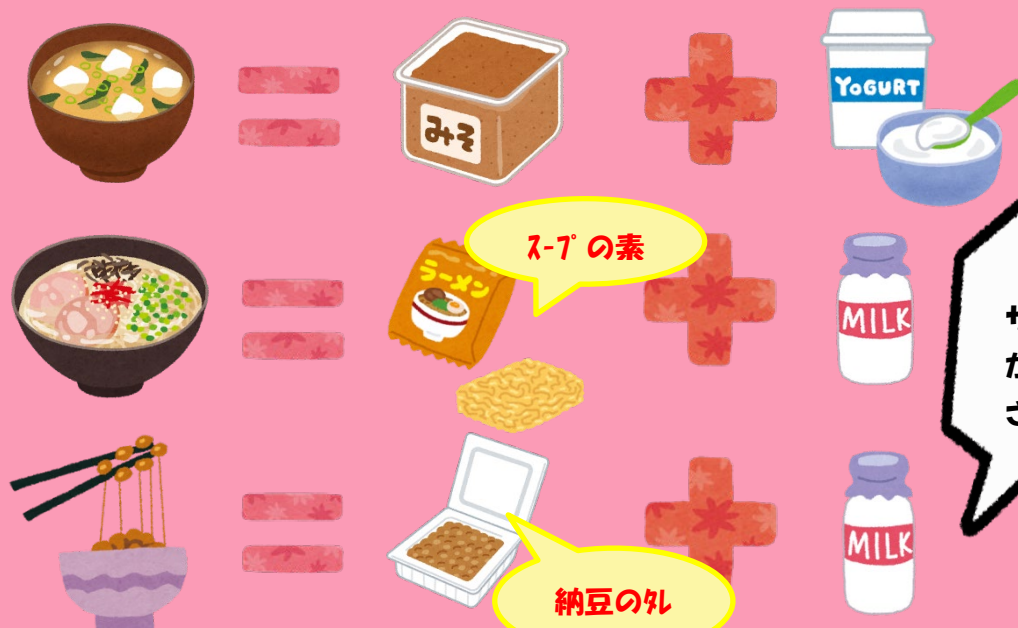
その結果…



新たな適塩方法の提案 “乳(New) 和食”

和食といえば、塩分が高くなるイメージがありますが、そんな欠点をカバーする為に調味料に乳製品を加えてコクと旨味をプラス！！ちょっと勇気がいるかもしれませんが、案外クセなく食べられますよ(笑) 皆さんお試しあれ～☆

《調理例》それぞれの調味料を 1/2 量にして、残り 1/2 量を乳製品で代用



“Jミルク” の
サイトでいくつ
かレシピが公開
されています！