

おいしく減塩♪たのしいお正月♪ ～塩分の多いお正月料理に注意しましょう～

今年もあと少し。あっという間にもうすぐお正月ですね。おいしい料理が多く食卓に並ぶお正月ですが、塩分を気にされている方にとって注意が必要な時でもあります！今回はお正月でも無理せず減塩ができる方法をご紹介します。

🏠おせちを作る際のポイント★

- ✓お酢・柚子など**香り・酸味のあるもの**を使う。
- ✓**出汁をしっかりと効かせ**風味を楽しむ。
- ✓**減塩醤油**を使用してみる。
(色が濃く食材に染みやすいので煮物等におすすめ！)
- ✓全部薄味にしなくても良い！
(**薄味・普通の味とメリハリ**をつけて味がぼやけないように)



🏠おせち料理の食べ過ぎに気を付けましょう！

保存を効かす為塩気が多いおせち料理。
中でも、「**煮しめ**」「**数の子**」「**かまぼこ**」等は特に**塩分が多くなります**。
煮しめは小鉢1杯分、数の子やかまぼこは1～2切れに抑えましょう！
(なますや酢レンコンは塩分少なめですが、食べ過ぎには注意です)
また、おせち料理を毎食食べないようにすることも1つのポイントです♪

🏠お雑煮は1日1杯を目安に。



お正月はお雑煮をついつい沢山食べてしまいがちですが、汁物はやはり塩分が多くなります！

具たくさんにする・1日1杯までにする等の工夫をしてみてください。

栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆～

