

まごころ～栄養課だよりNo.4～H26年1月発行

～食品の塩分表示について～

あらゆる食品に栄養成分表示が付いていますが、「なかなか見ないし…」なんて方もいると思います。今回は、意外と知らないところで含まれている「塩分」についてお話ししましょう！

主な調味料に含まれる食塩量(塩分1gのめやす) 小さじ=5cc 大さじ=15cc



食品名	目安量	グラム数	食塩量(g)
ウインナー	1本	20	0.4
ロースハム	1枚	20	0.5
ベーコン	1枚	20	0.4
プロセスチーズ	スライスチーズ1枚	18	0.5
	三角チーズ1個	20	0.6
マーガリン	小さじ2杯	10	0.1
マヨネーズ	大さじ山盛り1杯	15	0.3
フレンチドレッシング	小さじ2杯	10	0.3
ノンオイル和風ドレッシング	小さじ2杯	10	0.7

「食塩」以外にも、普段何気なく使う調味料にも含まれているんです！
魚・肉類などの加工品などにも意外と多く含まれています。
食べてはいけない・使ってはいけない食品ではありませんが、上手にお付き合いする必要がありますね。

上級者への挑戦！

食品の栄養成分表示の「ナトリウム量」から自分で計算することもできます！

$$\text{ナトリウム量(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{塩分相当量(g)}$$

少し複雑な計算ですが、一度挑戦してみるのはいかがでしょうか…？

さらに詳しく「栄養指導」などでもお話ししています。興味のある方は、管理栄養士までお声かけ下さい。
管理栄養士：狩野



～大間々・桐生といえは…～

最近のTVでおなじみの「幅広うどん」群馬は、日本でも有数の小麦の産地でもある為、その歴史は「昭和初期」ごろからとも言われています。「きしめん」のルーツでもある「芋川うどん」がなまって、「ひもかわうどん」になったとも言われています。もともとは、群馬県の郷土料理でもある「おっきいこみうどん」に使われた麺で、太さは1cm～1.5cmのものまでとお店により異なります。桐生市相生町にある「ふる川」さんは、有名ですね…。当院でも、麺の日には「ひもかわうどん」を配膳することがありますよ！

調理師：内田

～退院された患者様からの声～

退院時皆様からの意見を伺うため、アンケート調査を実施しています。2013年10月16日～11月15日までのアンケートをもとに集計しました。

- 「料理の味付け」→「不満」
 - ・味が薄い
 - ・味噌汁が水みたい(減塩食配膳)
 - ・味噌汁がしょっぱすぎる(一般食配膳)

味噌汁は、均一になるよう配膳前に塩分濃度を測定してからの配膳を行っています。個人個人の好みが大きく分かれてしまうところでもあるため、皆様からの意見を参考に調理していきます。



管理栄養士：狩野

～真鯛～



桜色をした姿が美しい真鯛は、お祝いの席では欠かせない高級魚です！日本海沿岸の広い地域に生息しています。

白身で淡白で、様々な料理へ変身します。たとえば…
刺身・塩焼き・煮付け・潮汁などなど

土鍋で身と一緒に炊き上げる「鯛めし」は骨からだしも出る為、最高です！！

これからお祝い事が多くなる季節でもあるので、ぜひ取り入れてみてください。

調理師：高草木

～献立紹介～

<豆腐の炒め物>

- 材料(4人分)
木綿豆腐…1丁
むきえび…120g
しいたけ…8枚
グリンピース…適量
鶏ガラスープ…大さじ3
食塩…小さじ1
上白糖…小さじ1
料理酒…小さじ1
醤油…小さじ1/2
オイスターソース…小さじ1.5
サラダ油…小さじ2
水溶片栗粉…大さじ2

<準備>
・木綿豆腐は、水きりの為にパックから出したらレンジで30秒！
・しいたけは、1/4に切っておきましょう。
・えびの生臭さが気になる時は、少量のお酒を揉みこんでおきましょう。



1人分 154Kcal
蛋白質 14.2g
塩分 1.7g

- 作り方
① 木綿豆腐を2cm幅程度のサイコロ状にきる。
② 鍋にお湯を沸かし、豆腐を5分程度茹でザルにとる。同じ鍋でむきえびをゆで、火を通す。
③ フライパンに油をしき、しいたけを炒める。
④ しいたけに火が通ったら、豆腐・むきえびと合わせ調味料Aを入れて混ぜ合わせる。
⑤ 水溶片栗粉を入れながら、とろみをつけていく。
⑥ 茹でておいたグリンピースを散らして、完成！

ワンポイント！
鶏ガラスープが味の決め手なので、豆腐の水分はしっかりと切りましょう！
調理時間：20分

調理師：阿久澤