

# 北海道社会保険病院だより

平成23年4月発行 第49号

編集・発行 北海道社会保険病院 企画室

## 病院の年間催し案内をご紹介します！

～ご参加お待ちしております～

### ★「健康教室」

毎月2週にわたって開催。詳しくは下をご覧ください。

### ★7月7日（木）～9日（土）「なかのしま健康フェア」

健康測定、健康相談、健康講話など（7・8日）

サンビュー中の島で夏祭り（9日）

### ★7月28日（木）午後

皆さんお待ちかね「フラダンス」!!



### ★9月

好評につき「二胡コンサート」再演！

### ★11月

秋の「なかのしま健康フェア」

### ★12月

年末のひととき「クリスマスコンサート」

### ★3月

早春の「グリーンモールコンサート」

### ☆医療安全フェアを開催予定です

（昨年は11月でした。今年の予定は  
ホームページなどでお知らせします）

昨年の「クリスマスコンサート」の様子。  
産婦人科主任部長有賀先生（右端）の美声、  
今年も聴けるかも・・・。

## 健康教室のご案内

当病院では、健康への正しい知識を深める機会として、毎月2週にわたって健康教室を開催しております。

医師、看護師、薬剤師、管理栄養士等が分かりやすくお話しします。お話しする管理栄養士の例を「裏面」にご紹介しますのでご覧ください。

どなたでも無料でご参加いただけます。

場所 外来棟1階

ホスピタルモール

**無料**

（エスカレーター裏）

時間 11:30～12:00

予約 予約はいりません。

※開催日など詳しくはチラシをご覧ください。

# 簡単！減塩マジック

## ～これであなたも減塩名人～

栄養管理室長 越後 弘子

日本人の食事摂取基準が2010年に改定され、食塩摂取量の目標が変わりました。今まで、男性10g以下、女性8g以下でしたが、男性9g未満、女性7.5g未満になりました。では具体的に塩分を目標に近づけるためにはどうすればいいのでしょうか。

減塩というと、薄味でおいしくないというイメージをもつ方が多いかもしれませんが、ちょっとしたコツと工夫でおいしく塩分を減らすことができるポイントを5カ条にまとめてみました。

### 減塩マジック5カ条

- ① かけ醤油をしない
- ② さっと混ぜる
- ③ 食べずに残す
- ④ 加工食品の塩分を知る
- ⑤ お助け調味料を使う

#### ①かけ醤油をしない

かけ醤油 → つけ醤油



～ボタン式醤油さし～

ボタンを押すと、一定量がでるタイプ。かけ醤油の量を自然に減らすことができます。



#### ②さっと混ぜる

辛味、酸味を加えると調味料（醤油や塩等）を減らすことができます。

#### ③食べずに残す

「汁」（味噌汁、麺類）や「塩分の多い食品」（漬け物や梅干等）を残しましょう。



味噌汁は「汁碗を小さくする」「回数を減らす」

ラーメンは汁を残すと塩分6.3gが3.2gになります。

#### ④市販品の塩分を知る

日頃、よく食べている塩分量をチェックしましょう。塩分量の求め方は

$$\text{塩分量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \div 400$$

例

ナトリウム「531mg」の場合  
 $531 \div 400 = 1.32$   
「塩分量：約1.3g」となります。



#### ⑤お助け調味料を使う

どうしても何かかけたい時は、だし割り醤油（だしと醤油を混ぜる）、酢醤油（酢と醤油を混ぜる）、昆布酢（酢と昆布をつける）等を用意してみるのもいいでしょう。

#### 昆布酢（250cc）の作り方をご紹介します

昆布酢 ※ 1回小さじ1杯分…塩分約0.1g

（材料）

- ・酢・・・1カップ
- ・昆布1枚（5cm×10cm）
- ・塩・・・小さじ1
- ・みりん・・・1/4カップ

（作り方）

酢、塩、みりんを混ぜ合わせ、電子レンジで20秒加熱しあら熱を取る。昆布を加え冷蔵庫で一晩おく。（常温で約1ヶ月保存できます）

お助け調味料も使いすぎると逆効果です。

1回小さじ1杯程度を目安にしましょう

平成20年の国民健康・栄養調査報告によると1日当りの平均食塩摂取量は男性11.9g、女性10.1gで男性は2.9g、女性は2.6gオーバーで、かなり意識的に減らす努力をしないと目標値にはとどきません。

減塩は生活習慣病の予防に深く関係しています。まずは、毎日の食生活の中でできることから始めてみてください。

健康教室では、スライドを使用して分かりやすくお話します。  
是非、ご参加をお待ちしています。

