

資料2

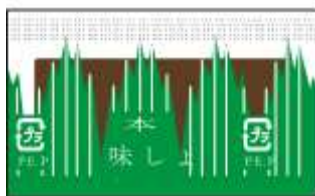
栄養指導実施における参照資料

食品に含まれる塩分の量(抜粋)

| 食品名 | 目安の量・おもさ | 塩分(g) |
|--------|----------|---------|
| 醤油 | 小さじ1杯 6g | 0.9 |
| 減塩醤油 | 小さじ1杯 6g | 0.5 |
| 干物(あじ) | 中1尾 130g | 1.4 |
| 塩鮭 | 1切 80g | 1.4 |
| ベーコン | 1切 18g | 0.4 |
| 梅干 | 中1ヶ 10g | 2.0 |
| 胡瓜漬物 | 5切れ | 0.8 |
| たくあん | 小さじ1杯 | 0.4 |
| 金山寺 | 5切れ | 1.0 |
| ラーメン | つゆ含む | 7.0~8.0 |



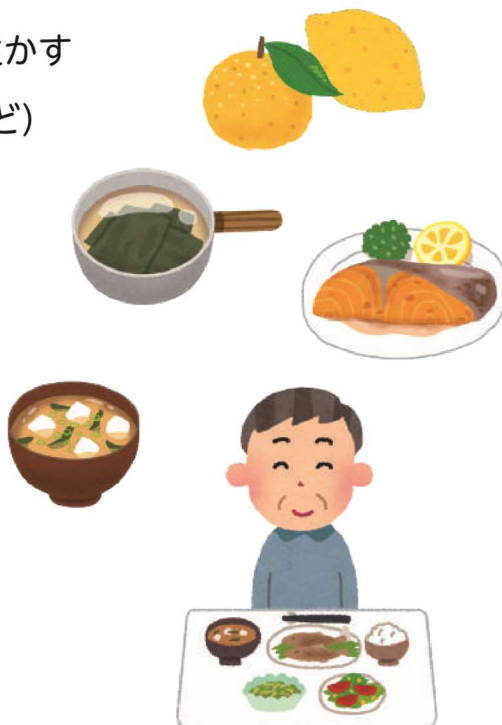
小皿に少なめに入れた場合
しょうゆ5g 塩分0.7g 程度



同じく
しょうゆの小袋1個分
しょうゆ5g 塩分0.7g 程度

減塩食をおいしく食べる工夫

- 新鮮な材料を用い、材料自体の味や香りを生かす
- 酸味、香味を利用する(レモン、柚子、ごまなど)
- 旨みを活かす(貝柱、昆布、鰹節など)
- 油を利用する(サラダなどの油の風味で)
- 味付けは重点的にする
(塩味は表面とし、一品重点に使う)
- 汁物は量を少なく
(塩加減にこだわらず量は控えめにする)
- 適温で食べる
(薄味は温度と関係が深い。
熱い、冷たいものを適温で食べる)



酸味を使って



香辛料を使って



香りを使って



新鮮な素材
だしの風味で
かけすぎない
調味料は小皿に



「塩分」を控える工夫

食品に含まれるカリウムの量(抜粋)

| 食品名 | 目安の量・おもさ | カリウム量 (mg) |
|---------|-------------|-------------------|
| さつまいも | 小1/2個 100 g | 480 ((生) 480(蒸し)) |
| 里芋 | 小鉢1杯 80 g | 512(生) 448(ゆで) |
| ほうれん草 | 小鉢1杯 80 g | 552(生)392(ゆで) |
| たけのこ | 小鉢1杯 80 g | 416(生) 376(ゆで) |
| 枝豆 | 50g | 295(生) 295(ゆで) |
| バナナ | 1本 120 g | 432(生) |
| メロン | 1/8 切れ 80 g | 280(生) |
| みかん | 小1個 70 g | 105(生) 53(缶詰) |
| 栗 | 5個 100 g | 420(生) 560(甘栗) |
| ポテトチップス | 100 g | 1200 |

指示栄養量に基づく食品の目安量

例) 1600kcal たんぱく質40gの場合

| 献立名 | |
|-----|------------------|
| 朝 | ご飯180g (3.6g) |
| | おかず1品 (6g) |
| | 野菜料理(100g)(1.5g) |
| 昼 | ご飯180g (3.6g) |
| | おかず1品 (6g) |
| | 野菜料理(100g)(1.5g) |
| 夕 | ご飯180g (3.6g) |
| | おかず2品 (12g) |
| | 野菜料理(100g)(1.5g) |

※赤字はたんぱく質の量

野菜200gでたんぱく質3g、野菜300gでたんぱく質4.5g



おかず1品にたんぱく質6g
の食品をあてはめる。




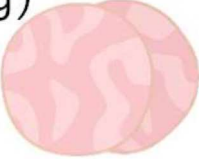







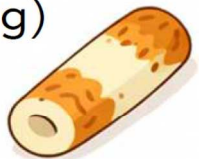






● 低たんぱくごはんを使用した場合

主食からとれるたんぱく質を1日で3g程度に抑えることができるためおかずからのたんぱく質を増やすことができる。

例) 朝のおかず1品→2品に

昼のおかず1品→1品+1/2品に

たんぱく質6gの食品

| | | |
|---|---|---|
| <p>卵1個</p>  | <p>納豆 1パック (40g)</p>  | <p>肉30g (薄切り肉 1枚)</p>  |
| <p>☆ロースハム 2枚(30g)</p>  | <p>☆ソーセージ 2本(40g)</p>  | <p>☆冷凍シュウマイ 4個(60g)</p>  |
| <p>木綿豆腐 100g</p> <p>※1パック 300~400g</p>  | <p>絹ごし豆腐 120g</p> <p>※ミニパック1つ 150g</p>  | <p>生揚げ60g</p>  |
| <p>魚30g</p>  | <p>刺身(マグロ赤身) うすめ3切れ</p>  | <p>☆焼竹輪 1本(50g)</p>  |
| <p>牛乳 180cc</p>  | <p>ヨーグルト 180g</p>  | <p>☆白はんぺん 半分(60g)</p>  |
| <p>☆蒸しかまぼこ 4切れ(50g)</p>  | <p>☆さつま揚げ 2枚 (50g)</p>  | <p>☆つみれ3個 (50g)</p>  |

☆の食品は塩分やリンが多いので重ねて選ばないように
しましょう。

●リン600~800mg/日以下 ●塩分6g以下

エネルギーが不足してしまうと、身体のたんぱく質(筋肉)が利用されて、食事からたんぱく質を多くとってしまったときと同じように腎臓に負担がかかってしまうため、エネルギーを十分にとることが大切です。

- 砂糖・甘味類・でんぷん類から **1日 300kcal**

1日に**3種類**使用してほしいもの

例) 粉あめ25g(煮物・飲み物に混ぜて)
砂糖25g か ジャム40g か はちみつ30g
春雨30g か くずきり30g
フルーツ缶詰50g~100g(汁をよくきる)

- 油脂類から **1日 200kcal**

1日に**2種類**使用してほしいもの

例) マヨネーズ大さじ1
食物油大さじ1 バター16g
MCTオイル大さじ1

- エネルギーアップのコツ

<じゃがいも(50g)>



細かく切るほど
吸油量が多くなり
エネルギーアップ!

ふかす、ゆでる(ふかし芋):42kcal

+バターひとかけ →93kcal

+マヨネーズ大さじ1 →118kcal

油で炒める(油5g:千切り炒め):87kcal

素揚げ(フライドポテト):118kcal

<鮭(1切れ60g)>



焼き:98kcal

小麦粉をまぶして


バターで焼く(ムニエル):212kcal

小麦粉をまぶして揚げ、あんをかける:243kcal

間食として飲み物に粉あめを加えたり、
たんぱく質調整食品を使うことも効果的です。

エネルギーアップにいい食材

● 砂糖、甘味類 ★ 糖尿病性腎症の方はとりすぎないように注意

| | | |
|-----------------------|--|---|
| 粉あめ | 大さじ1(9g)=35kcal | 砂糖の1/5の甘さ |
| 砂糖 | 大さじ1(9g)=35kcal | |
| ジャム | 大さじ1(21g)=53kcal | |
| はちみつ | 大さじ1(21g)=69kcal | 汁をよくきって |
| フルーツ 缶詰 50~100g | パイナップル缶2個(1個35g)=81kcal 洋梨缶2切れ(1切れ30g)=47kcal みかん缶5房(1房13g)=41kcal |  |

● でんぷん類 ★ 砂糖に比べて血糖が急激に上がりにくい

| | | |
|---------|----------------|------|
| 春雨 | 10g(乾燥)=34kcal | 和え物 |
| くずきり | 10g(乾燥)=34kcal | |
| 片栗粉 | 大さじ1(g)=31kcal | あんかけ |
| コーンスターチ | 大さじ1(g)=33kcal | |

● 油脂類 ★ 脂質は1g=9kcalと効率よくエネルギー補給が可能

| | |
|--------|-------------------------|
| マヨネーズ | 大さじ1(12g)=80kcal |
| 植物油 | 大さじ1(12g)=105kcal |
| バター | 個包装1つ(8g)=56kcal、塩分0.2g |
| MCTオイル | 大さじ1(約13.8g)=124kcal |

MCTオイルは消化吸収がよくエネルギーになりやすい油です。無味無臭でさまざまな料理に加えやすいことも特徴です。



汁物にかける

ドレッシングなどの調味料に混ぜる