

# 食と栄養だより

「食栄第45号・年末年始編」



## 年末年始

## カロリー・塩分のとりすぎに注意しましょう

### 年越しそば

- ・「かけそば」より「もりそば」を
- ・つゆは残しましょう(これで塩分2~3g減!)
- ・野菜をたっぷり入れましょう

### おせち

- ・おせちの他に、毎食野菜をとみましょう
- ・一日一食はおせち料理ではない、洋食などにしましょう
- ・食べる分を先に取り分けて、食べ過ぎを防ぎましょう



### 栄養指導を

受けてみませんか?

糖尿病、腎臓病、高血圧、心疾患、脂質異常症をお持ちの方へ

栄養管理室では、患者さん個々の生活背景や食生活の内容を踏まえて、実行可能な方法を患者さんと一緒に考え、提案しています。

主治医の先生に、ぜひ一度お気軽に

### 超カンタン! 天然だしの取り方

電子レンジで天然だしをとってみましょう!

- ①耐熱のボウルに、水400mlと昆布5cm、削り節ひとつかみを入れる。
- ②ラップをふんわりかけてレンジ(600W)で約3分加熱して濾す。
- ③カンタン天然だしの完成!



顆粒調味料の代わりに天然だしを使うと減塩になります★