

キタバ



第134回 通信

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-7423

津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104
0721-40-2267

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0085

金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1
072-366-0131

西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16
072-365-0399

くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10
072-360-2101

●キタバ

エコーロゼ店 富田林市向陽台3-1-1
0721-28-3654

向陽台店 富田林市向陽台2-1-12
0721-28-3479

河内長野店 河内長野市西之山町7-2
0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索

日本人は食塩を摂取しすぎ?

皆さんは普段、食事をする際に食塩をとる量を気にしたことはあるでしょうか?食品に含まれる塩分は目には見えないので知らず知らずのうちに摂りすぎてしまうことがあります。日本人は男性女性とともに食塩摂取目標量に対して実際の摂取量は多い傾向です。

皆さんは普段、食事をする際に食塩をとる量を気にしたことはあるでしょうか?食品に含まれる塩分は目には見えないので知らず知らずのうちに摂りすぎてしまうことがあります。日本人は男性女性とともに食塩摂取目標量に対して実際の摂取量は多い傾向です。

夫例として
①天然のだし(かつおや昆布)のうまみやコクで満足感をプラスする。酢やレモンなどの柑橘類の酸味で、味にメリハリをつける。七味やワサビなどの香辛料で薄味にアクセントをつける。

また、加齢により塩味を感じにくくなることがあるため、特に高齢者の方は気を付けていただきたいところです。

①調味料を食塩が比較的少ないケチャップ、マヨネーズ、酢などを使用する。食べる際にはつけすぎ、かけすぎには注意する。

②味噌汁を作る際はだしを増やして味噌を減らし、具だくさんの味噌汁にする。味噌は計量スプーンを使い、減塩味噌を使用する。

また、加齢により塩味を感じにくくなることがあるため、特に高齢者の方は気を付けていただきたいところです。

②食品では漬物や、練り物、ハム、ソーセージなどの加工食品には食塩が多く含まれている。また、米やそばには食塩が含まれていないが、パンやうどんには含まれている。そのため加工食品をなるべく減らし、米を主食にする。

キタバ薬局では、管理栄養士による栄養相談を実施している店舗があります。皆様少しでも健康・栄養等についてご相談がありましたらご連絡ください。

と

どんな風に食

塩のとりにすぎ

に気を付け

ば良いの?

減塩で味が薄く感じるときは、味を感じやすくするための工夫は?

キタバ薬局メディカルスクエア向陽台店

柴田 寛起

減塩

