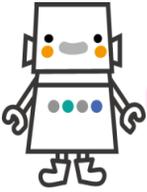


番外編 突撃！隣のご飯！ Vol.2

管理栄養士：兵頭・江夏・藤田

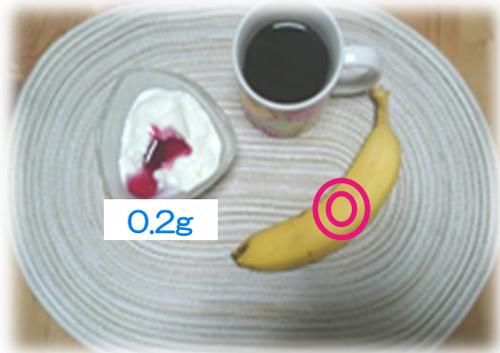


Bさん
(50歳代女性)
高血圧で服薬中

新宿健診センター職員の普段の1日の食事を撮影！
管理栄養士からコメントさせていただきます。

朝

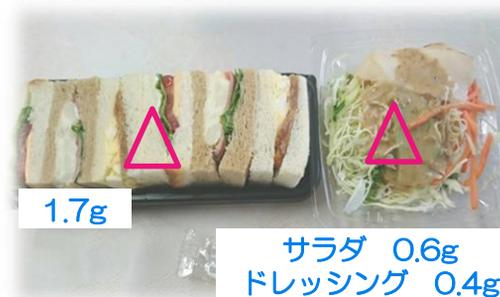
166kcal 塩分 0.2g
ブラックコーヒー、バナナ、ヨーグルト



0.2g

昼

604kcal 塩分 2.7g
サンドイッチ、ミニチキンサラダ

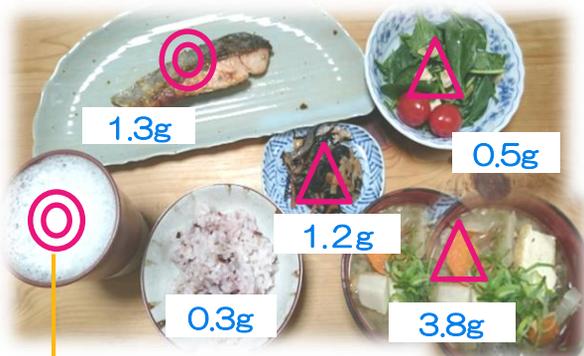


1.7g

サラダ 0.6g
ドレッシング 0.4g

夕

871kcal 塩分 7.1g
鮭のムニエル、サラダ、ひじき煮、
雑穀米、豚汁、ビール



1.3g

0.5g

1.2g

0.3g

3.8g

アルコールも適量なら◎
目安：ビール 女性500ml 男性750mlまで

合計 1769kcal 塩分10g

今回は特に塩分について
アドバイスさせていただきます

血圧が高めの方は塩分に注目！
(高血圧の方は6g未満/日が目安)

◎Good!

1. 塩鮭ではなくムニエルで減塩(夕)
→塩鮭の塩分は甘口2.1g、辛口5.1gな
のでムニエル1.3gを選んだのは◎

2. バナナのカリウム(朝)
→バナナ等の果物に含まれるカリウムに
はナトリウムの排泄を促す働きがある!

△要注意!

1. 調味料に注意(夕)
→ひじき煮など惣菜はしょうゆ等で塩分
が多く含まれる。減塩のみそやしょうゆ
を使い、ドレッシングの量も半分にする

2. 汁ものは1日1杯まで(夕)
→貝たくさんで汁を減らす工夫は◎、ただ
2杯食べたことで、塩分が2倍になり×
そのため汁もの評価は△

この日の塩分を改善するためには、
以下の減塩を意識すると、

【汁物1杯1.9g、減塩しょうゆ
0.6g、減塩味噌1.0g、ドレッシン
グ半分0.2g、ふりかけをかけない
0.3g】4gのマイナスとなり、

合計10gが6gに!!!



ご本人から一言

夕食のビール◎が嬉しかったです。
しょっぱいものを摂りすぎないように
気をつけてはいますが、汁物を
2杯食べてしまいました。。

また、パンなど見えないところにも
塩分があることに気がつきました。



写真を撮って、改めて目で見ることで、
自分の食事を振り返るきっかけになります。