

♥ 栄養だより ♥

第2号

2015.5

♪ テーマ 減塩&水分コントロール

日頃、きちんと体重コントロールが出来ている人とそうでない人の違いってどこ



優等生



- ・薄味に慣れている
- ・定食についてくる汁は飲まない
- ・むやみやたらに醤油やソースをかけない
- ・食べ過ぎない
(薄味にしてもたくさん食べれば塩分量も多くなる)

劣等生



- ・おつまみ、加工食品等大好き。
- ・麺類の汁を飲み干す。
- ・1日1回、漬物/梅干しなどを食べる習慣がある。
- ・市販のレトルト食品やインスタント食品をよく利用する。

1日の体重の増え方



※代謝水: 食物が体内で燃えた時にできる水

※不感蒸泄: 呼吸や汗

体に入る水分

- ・食事: 約1000~1200ml (1日3食)
- ・飲水: ●●ml
- ・代謝水: 200~300ml

体から出る水分

- ・不感蒸泄: 700~800ml
- ・尿: 無尿の場合は0ml
- ・便: 100~150ml

1日の体重増加



体重増加目標♪

$$\text{♪. 中1日} = DW \times 3\%$$

$$\text{♪. 中2日} = DW \times 5\%$$

水分の多い食事



大根

白菜

シチュー

茶碗蒸し など

減塩メニュー

鶏肉の バーベキュー焼き



・エネルギー: 113kcal
・蛋白質: 12.1g
・塩分: 0.5g

●材料(1人分)

- ・鶏もも皮なし 60g
 - ・カレー粉 小さじ1/3
 - ・ケチャップ 小さじ2/3
 - ・サラダ油 小さじ1/4
- <付け合せ>
- ・サラダ菜 1枚

●作り方

- ① 鶏肉は3切れにそぎ切りにする。
- ② ケチャップとカレー粉をよく混ぜ合わせてタレを作る。
- ③ ①を②に入れてよく馴染ませ、5分くらい放置する。
- ④ フライパンにアルミ箔又はクッキングシートを敷き、サラダ油を熱し、両面に焦げ目が付くまで焼く。
- ⑤ お皿にサラダ菜を添えて④を盛付けたら出来上がり。

大根の和風あんかけ



●材料(1人分)

- ・大根 60g
 - ・だし汁 150cc
- <和風あん>
- ・合挽ミンチ 40g
 - ・生姜(おろし) 小さじ3
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・みりん 小さじ1
 - ・だし汁 100cc
 - ・片栗粉 小さじ1/3
 - ・大葉 1枚

●下準備及び作り方

- ・大根は下茹でしておく。
 - ・大葉はせん切りしておく。
- ① 下茹でした大根をだし汁で煮る。
 - ② あんを作る。合挽ミンチを炒め、だし汁を加え、調味料を全て加えて最後に水溶き片栗粉でトロミをつける。
 - ③ ①を器に盛り、②のあんをかけ、千切りした大葉を飾る。

ポイント

食塩量(g) =
ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

・エネルギー: 122kcal
・蛋白質: 8.3g
・塩分: 1.0g

