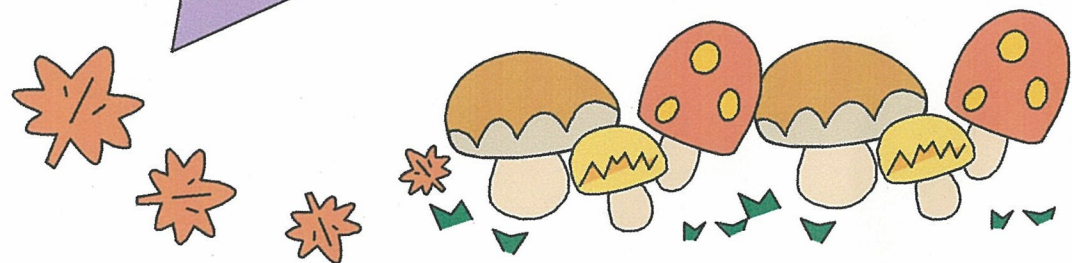


# 高山栄養News vol.2



こんにちは。まだまだ蒸し暑い日々が続いていますね。  
体がだるい・不眠・食欲不振などの夏バテ症状が現れていませんか？  
上手に水分補給し、しっかり食べてスタミナをつけましょう。

## 7月7日 七夕献立を提供しました



次回の行事食は・・・9月21日の予定です！お楽しみに！



みなさん国が推奨している減塩の目標量をご存知ですか？

1日の目標量は・・・**男性9g未満 女性7.5g未満**  
**高血圧や心疾患の方6g未満**

市販品(インスタント食品)を1食食べると、こんなに塩分を摂取してしまいます。

標準栄養成分表		エネルギー	食塩相当量
1食(134g)当たり			
エネルギー	584kcal	めん・かやく	355kcal 2.2g
たん白質	12.7g	スープ	229kcal 6.9g
脂質	30.6g	合計	584kcal 9.1g
炭水化物	64.4g		
ナトリウム	3.6g		
〔めん・かやく	0.9g〕		
〔スープ	2.7g〕		
ビタミンB1	0.17mg		
ビタミンB2	0.26mg		
カルシウム	186mg		

※参考値：調理直後に分別した値

食塩相当量  
9.1g

1食あたり塩分約2g程度で満足いくお食事ができたら良いですね。

※高山病院の給食は疾患に合わせて

1日約6~8g以下で提供しています。

減塩方法・薄味でおいしいレシピが知りたい方は  
管理栄養士・栄養士にご相談下さい。

