

# フレンズ栄養便り

2025年 10月発行

第 15 号

社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団

特別養護老人ホーム フレンズホーム

世田谷区下馬 2-21-11

☎03-3422-7211



## 栄養コラム ～ 食塩と目安量 ～

猛暑が過ぎ去り、やっと秋らしい季節になってきました！

秋の味覚も店頭に並びはじめ、食欲をそそります♪

さて、今回は食塩と目安量についてお話します。

食塩は料理するときに必ず使います。それは、料理を美味しくすることができ、保存にも効果的だからです。一方で、食塩の摂り過ぎは、高血圧を引き起こす大きな要因となり、さらに脳卒中の発症リスクを高めてしまいます。料理に欠かせない食塩ですが、摂り過ぎると体に負担がかかってしまいます…

大人の食塩の1日の目標量は、男性7.5g、女性6.5gですが、国民栄養調査によると大人の1日当たりの食塩摂取は10.1gで目標値を大幅にオーバーしています！

### 料理に含まれる食塩の量(目安)

食塩の1日の目標値 男性7.5g 女性6.5g (WHO推奨上限=5g)

ラーメン



食塩6～7g

※汁半分残すと4g

カレーライス



食塩3.7g

天ぷらうどん



食塩4.9g

かつ丼



食塩3.6g

握り寿司



食塩3.7g

鮭の塩焼き



食塩1.1g

みそ汁



食塩1.5g

つけもの



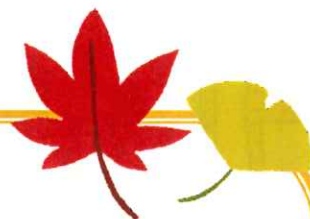
食塩1.2g

**麺類や丼、カレーライスはかなり多くの食塩が含まれます！**

**多くの人に愛されるメニューですが、食べる頻度は調整しましょう。**



## 簡単♪レシピ紹介



### 材料(1人分)

|        |      |
|--------|------|
| ・キュウリ  | 50g  |
| ★カンタン酢 | 20cc |
| ★だし昆布  | 適量   |
| ★鷹の爪   | 少々   |
| ★砂糖    | 3g   |



食塩相当量  
0.0g

### かんたん調理♪

#### ～塩分控えめ・手作りつけもの～

- ① キュウリは斜めスライスに切る。
- ② ボールに★を入れてキュウリを漬ける。
- ③ ラップして1時間ほど冷蔵庫で漬ける。

#### メモ≫

食塩を使用していないため、キュウリは薄く切った方が、味が染み込みやすく美味しく仕上がります♪



令和7年10月26日(日)にフレンス祭りが行われます。

バザーやフレンス特製手作りおこわなどを販売予定です。

ぜひ遊びにいらしてください♪模擬店もあります♪

日時:令和7年10月26日(日)

時間:10:30~13:30

場所:フレンス世田谷センター1F  
おともだち保育園庭



フレンスホームでは敬老の日に敬老御膳をお出ししました。

メニューはお赤飯に天婦羅、お刺身、炊き合わせなどです。おやつはデザート盛り合わせを提供し、皆さんに普段と違った食事を楽しんでいただきました。



.....

栄養ご相談窓口

.....

フレンスホーム TEL:03-3422-7211 平日:9:00~17:00

お気軽にご連絡下さい♪ 管理栄養士 星・中川