

# 栄養だより

第150号

2023年1月20日発行

東北医科薬科大学 若林病院

栄養管理部

## 『冬料理の減塩のコツ』

食塩摂取量の目標は、1日あたり**男性7.5g未満/女性6.5g未満**です。  
冬に気をつけたいメニューと減塩のコツについてご紹介します。

### ★鍋物★



(鍋の素一人前)

すき焼き・寄せ鍋 約4g  
キムチ鍋・塩ちゃんこ鍋 約3.5g



(鍋つけタレ一人前)

ポン酢(30ml) 約2.5g  
ごまだれ(30ml) 約1.5g



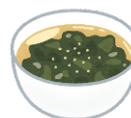
・味無しやダシのみで煮込み、  
つけタレで食べることで減塩に



### ★汁物★



味噌汁  
約2g



スープ  
約1~1.5g



- ・具を増やして汁は半量にする
- ・市販品は減塩タイプを選ぶ

### ★おでん★



さつま揚げ  
約1.5g



ちくわ  
約1.3g



餅入り巾着  
約0.7g



大根  
約0.6g



たまご  
約0.4g



牛すじ串  
約0.3g



一人前盛り合わせ  
約6~8g(汁含む)



- ・汁は飲まない
- ・塩分の多い具材、汁気を吸う具材に偏らないように選ぶ