ひなた栄養だより

2026年 春号
発行：県立宮崎病院
栄養管理科

「適塩」って知っていますか？
塩分の摂りすぎにはご注意を



食塩の摂りすぎは、知らず知らずのうちにいろんな病気に･･･

高血圧　動脈硬化　脳卒中　腎臓病

知ってる？

1日の食塩摂取目標量

男性	女性
7.5g/日未満	6.5g/日未満

病院で提供しているお食事は、この目標量に近くなるように工夫した食事になっています☆

例えばこんな食べ方、料理の工夫があります！

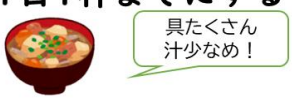
麺類は汁を残す



付属の醤油・ソースは残す



汁物は1日1杯までにする



野菜・果物を一緒に食べる



酸味・香辛料・うまみを活用



味付けにメリハリをつける

