

特養

利用者様の日常の様子と行事から...



小規模ユニット



百百・咲良ユニット



栄養ニュース

塩分の摂り過ぎに注意しましょう

塩分を摂り過ぎると・・・

▲高血圧 ▲心筋梗塞 ▲脳血管疾患 ▲腎臓病 ▲胃がん
などの発症に繋がります！塩分は人間にとって大切な栄養要素ですが、様々な健康リスクを高めるため、摂り過ぎに注意が必要です！

カリウムで減塩効果をUP！

カリウム：ナトリウムを体の外へ出してくれる働きがあります。

【カリウムを多く含む食品】
野菜・果物・芋など



栄養成分表示をチェック！

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	●●●kcal
たんぱく質	〇〇.〇g
脂質	▲▲▲g
炭水化物	△△.△g
食塩相当量	●●●g

塩分を控えるポイント！

- 調味料はかけるよりも「つける」
- みそ汁は具たくさんにし、汁の量を減らす
- 主菜など1品は通常の味付けに、その他は薄味にし、味にメリハリをつける
- 低塩の調味料を使う
- 外食や加工食品を控える
- 塩分が多い漬物を控える
- 麺類のつゆを残す



社会福祉法人みやぎ会
にこトピアいわで



地域密着型特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護事業所
グループホーム

TEL 0229-87-5429
FAX 0229-87-5492

写真及び個人情報は利用者様の同意を得たうえで掲載しております。