

今月の行事食

1日 誕生日祝食

15日 七五三メニュー

※食種によって異なります

主食流動、3分粥、5分粥、全粥、副食ミキサー、刻み食、カレーライスの方に1日よりスプーンがつきます

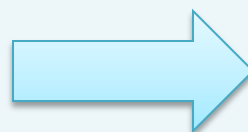
ノロウイルスにご注意を！！

ノロウイルスとは？	・特に冬季に流行し、手指や食品を介して経口で感染
汚染源	・ノロウイルスに感染した二枚貝(カキなど) ・感染した人の吐物などの汚染物
症状	・嘔吐、下痢、腹痛
感染予防策	・食品は中心部までしっかり加熱する ・よく手を洗う



塩分を摂り過ぎてはいませんか？

日本人に最も多い病気といわれている**高血圧**。その主な原因は、**塩分の摂り過ぎ**。



改善と予防で重要になるのが“**減塩**”

1日当たりの平均摂取量	直近実績値 ¹	目標値 ²
成人男性	13.9g	9.0g未満
成人女性	12.0g	7.5g未満
高血圧予防と治療		6g未満 ³

1:とちぎ健康21プラン

2:日本人の食事摂取基準2010年版

3:日本高血圧学会ガイドライン2009
より抜粋

主な塩分の多い食品・料理
(エネルギー早わかりより抜粋)

食品名	塩分量
アジの干物	1.4g
梅干し(1個10g)	2.2g
味噌汁1杯	1.5g～2.0g
かけうどん	8.1g
カレーライス	2.7g

減塩のポイント



- ・汁ものは1日1回程度に。具は多め汁少なめ
- ・メンの汁は残す
- ・塩辛いもの・加工品は、食べる量に気を付ける
- ・香辛料、香味野菜や酸味を活用する
- ・鮮度のよい食材を使う
- ・かけ醤油ではなく、つけ醤油

など