



もうすぐ!!七五三

七五三はご存知の通り、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月15日に、成長を祝って神社仏閣に詣でる年中行事の一つです。

七五三では、千歳飴(ちとせあめ)を食べて祝います。千歳飴は、親が自らの子に長寿の願いを込めて、細く長くなっており、縁起が良いとされる紅白それぞれの色になっています。



★今月の行事食★

1日 誕生日祝食(赤飯)

3日 文化の日(松茸ごはん)

15日 七五三(千歳飴)

※食種により異なります。

塩分を摂り過ぎていませんか??



だんだん寒くなってきましたね。そろそろ、温かい食べ物が欲しくなってくる頃でしょうか。栄養相談をしても、今年の夏は大変暑かった為、味噌汁を飲む気になれなかったという声が多く聞かれました。好きな方はだんだん恋しくなってきたのではないのでしょうか？味噌汁と言えば、気になるのは塩分です。味噌汁1杯には1.5~2.0gの塩分量があるとされています。少し前までは「1日塩分10g」と言われていました。しかし、厚生労働省によると、一般成人において塩分摂取目標量は男性9.0g、女性7.5g未満とされています。味噌汁は具沢山で1日1杯を心掛けましょう!!

※塩分制限のある方はこの限りではありません。

減塩のポイント



●メン類の汁は残す

メンの汁には6~8gの塩分があるものも!!出来るだけ残すようにしましょう。

●加工品は控える

加工品には塩分が多く含まれます。“生”の食材を薄味に調理することをオススメします。

●酢やレモン汁を上手に利用

酢やレモン汁で料理にアクセントをつけると、塩や醤油が無くても美味しく頂けます。こしょう等の香辛料を少し足すだけでも、減塩・食欲増進につながります。



この記事に関する問い合わせは、内線3197まで