



給食だより

No.20

令和3年9月

帯広信楽苑

給食部門 発行



塩分（ナトリウム）の話



塩分は一般的に「摂りすぎに注意しましょう」と言われることが多いですが、「高齢になったらある程度の塩分は必要」あるいは「熱中症の予防には水分だけでなく塩分も摂りましょう」と言われることもあります。摂った方がいいのか、摂らない方がいいのか、迷ってしまいますね。



塩分（ナトリウム）は体液をちょうどよい濃さに維持したり、神経の伝達機能などのためになくてはならない栄養素です。一方、摂りすぎは血圧の上昇につながり、慢性腎臓病にも関わると考えられています。



身体に最低限必要な塩分量は1日当たり1.5g程度といわれています。WHO（世界保健機関）では塩分の摂取量を1日当たり5g未満とすることが推奨されていますが、日本人の平均的な摂取量は直近の調査で10.1g（男性10.9g、女性9.3g）です。5gを目標値とするのは現実的でないとの事で、日本では間をとって男性7.5g、女性6.5gが目標値とされています。

つまり、「塩分の摂りすぎに注意しましょう」＝「塩分の摂取量は7.5～6.5g程度にとどめましょう」という事になります。

ところが高齢になると、加齢による身体の変化により、味を感じにくくなったり、食欲が落ちてしまったりすることがありま

す。薄めの味付けや体調不良により、食事が全然食べられない、
となるとたんぱく質やビタミン・ミネラルなどの栄養素の摂取量
が減ってしまうため、食欲の落ちている方には減塩が適さない場
合もあります。



また、熱中症の予防についてですが、汗から排泄される塩分量
は、濃くなったり薄くなったり、体内の塩分量に応じて調節され
ているため影響は少ないですが、暑さが続いて食欲不振に陥り 1
食、2食、と食事を抜くと、水分の摂取量が減るとともに塩分の
摂取量も一気に少なくなります。嘔吐や下痢を起こした場合には
更に、体液と共に塩分の喪失もあります。ですから、食事が摂れ
ないような体調不良の際には、水分と共に積極的な塩分補給が必
要と言えます。



9月の行事食



9/15(水)敬老会 お弁当箱で提供します

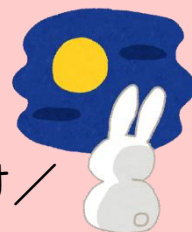
赤飯、天ぷら（海老、きす、ピーマン、茄子）、旨煮、
すまし汁、水ようかん

9/17(金)セレクト食 親子丼 / カレイの煮つけ

9/20(月)敬老の日 さつま芋ご飯



9/21(火)十五夜 うさぎのゼリー



9/24(金)セレクト食 茄子のミートソースかけ / 揚げ出し豆腐

おやつ提供 手作りおはぎ



一度に多く作れないため、階ごとに日にちを分けて提供します
1階：9/21（火）、2階：9/22（水）、3階：9/24（金）