

# 減塩ルネサンスの推進 報告

- 1 日時 平成 26 年 10 月 19 日 (日) 9:00~14:00  
2 会場 佐渡総合病院 (病院祭の栄養士会展示ブースにて)  
3 テーマ 「おいしく食べよう 減塩食」  
4 内容 減塩ルネサンスの推進

a) 減塩バランス弁当の販売 150 個

栄養士が考案したメニューを業者に委託して調理してもらい、販売しました。

\*メニュー\*

ゆかりごはん 鶏肉のレモン揚げ  
麩のチャンプル キャベツの香味和え  
大学いも  
エネルギー 610kcal 塩分 2.1g



b) 料理の塩分含有量の展示

私たちが普段食べている料理に含まれている塩分量を料理カードと本物の食塩を使って展示しました。

c) 「塩分チェック表」をもとにした栄養相談

来場した方々にチェック表をお渡しし、13項目をチェックしてもらい、合計点数で塩分摂取量を「少なめ」「平均的」「多目」「かなり多い」の4段階で判定しました。「多目」の判定の方が多く、会員が減塩のアドバイスをを行いました。

減塩弁当販売の様子



料理の塩分含有量の展示

