

これってどうなの？

食事の疑問に栄養士が答えます！

医療法人術徳会霧島整形外科病院

栄養便り 2026年 5月号

# 一問一答

シリーズ②

本日のお題

もう少し汁物の量を増やして欲しいんだけど…

(退院前のアンケートより)



当院の減塩食は、汁物の量を通常の半分量にして提供しています。その代わりに、おかずの味つけは全員同じです。そのくらい、汁物は量が増えれば一気に塩分を摂取してしまいやすくなります。そうは言っても・・・という方は、1回分の量を増やす代わりに、回数を減らしての提供もできますので、お気軽にご相談下さい。



どれから  
やってみる？

効果の出る減塩方法 3 選！



☑ その1

自分の好きなおかず 1 品のみ、好みの味つけにして、サラダ等他の料理は、薄味か味なしにする。



NO



☑ その2

汁物は 1 日 1 回にし、お茶や果物を代わりとする。  
※果物に含まれるカリウムは余分な塩分排出効果も！



☑ その3

物足りないと感じたら、七味やお酢、ブラックペッパーやカレーパウダーなどの香辛料を表面にかける。※物によっては塩分が入っている物もあるので注意！

