



2018年3-4月

古仁所（ここにしよ）です。療法を、無理なく続けられる食事療法を、一緒に見つけましょう！

# 管理栄養士だより



■ もし、カップ麺を食事にするなら・・・  
「忙しいから」「安いから」と、カップ麺だけの食事をしている方はいませんか。



カップ麺だけの食事は、高脂質・高塩分。そして不足するのが、たんぱく質（魚・肉・卵・大豆製品・チーズ）・ビタミン・ミネラル・食物繊維です。そのような食事は、高血糖状態を長引かせ、高血圧を招きやすくなり、必要な栄養素のほとんどが摂れない為、おすすめできません。なるべく選んで頂きたいのですが…。  
止むを得ず、カップ麺を食事とする場合のアドバイス（一例）をお伝えします。

- ① ビッグサイズは避け、普通サイズかそれ以下を選ぶ
- ② 豆腐サラダを追加する⇒たんぱく質・食物繊維等を足す ◎これらを一番先に食べておくとよい
- ③ できるだけスープを残す⇒減塩しましょう！



## ■ インスタントスープで減塩する方法

インスタントスープ(みそ汁含む)1食の塩分は、1.0～2.0gほどあります。2.0gの場合、それだけで「塩分制限」の患者さんの1食分の塩分量に相当します。どのように減塩すれば良いのでしょうか？

それは、お湯を足して味を薄めるのではなく、**スープの素を少しでも残すことです。**半分残せるなら、塩分を半分にすることが出来ます。

最近では、減塩商品※の種類が増えているので、それらを利用するのも一案です。 ※カリウム制限のある方はご相談下さい

