

# おのくり通信

令和7年11月10日発行

Vol.9

尾道クリニック 管理栄養士

今回のテーマ

いい ほんしょく  
11月24日は「日本食（和食）の日」

～減塩和食で健康に！～

## 和食の強みと弱み

和食は、一汁三菜（汁物1品とおかず3品を含む献立）を基本に、魚介類や野菜、海藻、豆類などをバランスよく組み合わせていることが特徴です



写真引用：家事の基本 cotogoto



- ・品数が多いため、栄養バランスがよい
- ・低エネルギーでヘルシー
- ・動物性脂質が少ない
- ・食物繊維が豊富



- ・塩分が多い



塩分が多いことを解決すれば和食はとても健康的です

## 「減塩和食」に挑戦してみましょう！



日本人は平均すると

1日あたり約 **2~3g** 食塩を摂り過ぎています

まずは塩分量が特に多い食品に着目して「**減塩**」に取り組みましょう！



### 【漬物】

- ◆ 量と頻度を控える
- ◆ 塩分が少ない種類を選ぶ

#### 塩分量

梅干し	1個	<b>2.0 g</b>
たくあん	3切	<b>1.0 g</b>
浅漬け	1皿	<b>0.2 g</b>



### 【汁物】

- ◆ 汁物は1日1回までに控える
- ◆ 汁物は具だくさんにする
- ◆ 麺類の汁はできるだけ飲まない

#### 塩分量

かけうどん	1杯	<b>6.0 g</b>
みそ汁	1杯	<b>2.0 g</b>

