

# Nutrition Letter Vol.01



医療法人財団 五紀会  
室蘭太平洋病院

栄養課だより  
2022.7月発行

みなさんこんにちは！  
突然のお知らせですがこの度、  
太平洋病院栄養課として栄養だよ  
りを発行することになりました♪  
ここでは、職員食の特別メニューや  
季節のイベント、栄養の豆知識や  
レシピなどを紹介していきます☆  
少しでも皆さんの力になればな  
と思います(^^)/



6月職員  
特別メニューのご紹介！



## 1日の塩分摂取量についてのお話

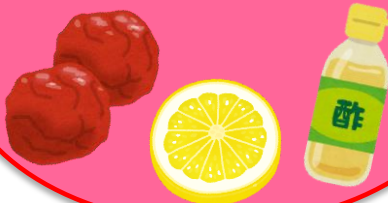


5年一度見直される日本人の食事摂取基準(2020年度版)では、  
1日の食塩摂取目標量が今までよりも0.5g下がり、男性7.5g未満、女性6.5g  
未満とされました。普段から減塩を心がけ、生活習慣病予防をしましょう♪

### <減塩のポイント>



#### 酸味を利用する



#### 香辛料や 香味野菜を利用する



#### 汁物はだしを 効かせて具を増やす



## 6月から導入しました！その名もスクーン！

刻んだ麺が食べづらいという  
患者様の声にお応えし、  
スクーンという商品を導入しました。

希望の方は栄養課までご連絡ください😊

