

※健康づくり推進課使用欄※

施設No	グループ

# 1 レシピ紹介

食塩をおさえたいおすすめレシピを紹介してください。

献立名	ワンタン風スープ		食塩相当量	0.8 g
食品名	一人当たり純使用量	調理方法		
チンゲン菜	30 g	①ねぎはみじん切りに、チンゲン菜は4cmくらいの長さに切る。		
豚挽き肉	20 g			
長ねぎ	10 g			
・・・	○ g			
・・・	○ g			
おすすめする理由、利用者の声			写真	
しょうがを入れることで、香りを良くし、薄味でもおいしいスープです。 具沢山のため摂取する汁の量も少なく、減塩につながります。				

# 2 減塩の具体的な取り組み

減塩について以下の質問に回答し、具体的な取り組み事例を紹介してください。

・ルウもの(カレー、シチュー、ハヤシライスなど)の提供頻度

①週2回以上      ②週1回      ③月2回      ④月1回      ⑤なし

・丼ものの提供頻度

①週2回以上      ②週1回      ③月2回      ④月1回      ⑤なし

・漬物(福神漬、たくあん、浅漬けなど)の提供頻度

①毎日2回以上      ②週3~7回      ③週1~2回      ④週1回未満      ⑤なし

・汁物などの味見チェックで、塩分計を使っているか

①はい      ②いいえ  
①はいを選んだ場合、何%を目安にしているか    麺類の汁 0.7 %      汁物の汁 1.1 %

具体的な取り組み事例	<ul style="list-style-type: none"> <li>給食だよりも食塩を摂りすぎるとどうなるのかを掲載し、家庭での減塩にもつながるよう啓発している。</li> <li>利用者に「麺の時の汁は残すように」と声掛けしている。</li> <li>1日3食必ずみそ汁を提供していたが、昼のみお茶に変更した。</li> </ul>
------------	--