



● 栄養科日より

## 塩分摂り過ぎ大丈夫？

1日あたりの目標塩分量は男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方は6g未満(1食あたり2~3gが目標)。しかし、日本人の平均塩分摂取量は男性10.8g、女性9.2g。日本人は、世界的に見てもまだまだ摂り過ぎの傾向で、これは当院の職員も同様です。栄養科では、減塩のポイントをポスターにして更衣室前に掲示し、職員の意識向上を進めています。

その内容を一部紹介しますので、みなさんも、ぜひチェックしてみてください。

### ● 食べる時の「癖」を振り返ろう

#### ☑ 調味料のかけすぎ

◎味を見ずに「調味料をかけ足す」◎サラダにはドレッシングをたっぷり ◎刺身が醤油の海で泳いでいる

#### 【調味料小さじ1杯の塩分】

・食塩=6g ・薄口醤油=1g ・麦みそ=0.7g ・ソース=0.3g

ポイント 味を見てから調味料を足す。物足りないくらいでとどめる。かけるより「つける」。

#### ☑ 麺の汁は必ず飲む

#### 【麺の汁の塩分】

・うどん(塩分量5.2~5.8g)そのうち汁の塩分2.0~2.6g  
・ラーメン(塩分量5.5~6.3g)そのうち汁の塩分3.8~4.3g

ポイント 麺の汁は全部残すように。

#### ☑ ご飯には何かをのせる 漬物、佃煮、明太子・・・

#### 【ご飯のお供の塩分】

・たらこ1/2腹=1.2g ・梅干し1個=2.1g ・のり佃煮20g=2g  
・たくあん2切=1.4g ・白菜漬け20g=0.4g ・ふりかけ小袋=0.3g ★梅干しやのり佃煮はそれだけで1食分の塩分量!

ポイント ご飯のお供が欲しいときは「ふりかけ」や「焼きのり」がオススメ。

#### ☑ 汁物がないと落ち着かない

#### 【汁物の塩分】

・ポタージュスープ1杯=1.0~1.5g  
・味噌汁1杯=1.8~2.2g ・すまし汁1杯=1.5~2.0g

ポイント 汁物は1日1杯まで。1回の量を減らす(インスタントは半分に)。具たくさんにする。

### ● 好きな食べ物は何か?

#### ☑ 麺類

#### 【麺類(汁なし)の塩分】

・たらこ和風パスタ=6.0g ・ナポリタン=3.7g ・カルボナーラ=3.0g ・ペペロンチーノ=2.0g ・長崎皿うどん=6.7g

問題点 パスタや皿うどんは汁が残せない!

#### ☑ チャーハン、丼物

#### 【味付けご飯(チャーハン、丼物など)の塩分】

・うな丼=5.6g ・カツ丼=4.5g ・牛丼=3.9g ・天井=3.8g  
・炊き込みご飯1杯=1.3~2.6g ・チャーハン=4.5~6.7g

問題点 これに「おかず」や「汁」がつくと更に増える! チャーハン、丼物はご飯の量が過剰になりやすい

#### ☑ シチュー、カレー、お茶漬け

#### 【シチュー、カレー、お茶漬けの塩分】

・カレー=3.0g ・ハヤシライス=3.4g ・ビーフシチュー=2.6g  
・クリームシチュー=2.1g ・お茶漬け(市販の素)=2.1~2.4g

問題点 これらは塩分が多い上、ついつい食べ過ぎてしまう

#### ☑ 鍋物、おでん

#### 【鍋物はヘルシー?】

鍋物は野菜がたっぷり摂れてヘルシー...しかし問題点も。  
①肉・魚・豆腐などタンパク質をとりすぎる ②塩分が多くなる

問題点 おでんは練り製品が多い! 鍋のメにご飯を入れると汁まで摂取

### ● 料理にちょっとした工夫を

☑ 加工食品は控える ☑ 昆布やかつお節、しいたけなどのだしを利用する

☑ 汁物は具たくさんに ☑ 重点的な味付けをする

☑ 塩は出来るだけ使わない、醤油・味噌味ばかりにならない

☑ 香りや風味によって味付けする(レモン、生姜、胡麻、酢、香辛料などを利用)

☑ 味付けは「少し薄いかな?」ぐらいでとどめる



たたらリハビリテーション病院通信

みんなそろって

タラッタ

たたら

vol. 50  
2022年9月号

## 疾患別リハビリ教育入院始めました

ご高齢の方が救急車で病院に運ばれた後に寝たきりになってしまった、という話をよく聞きますか?当院の「疾患別リハビリ教育入院」では『膝・腰の痛みで動きづらいなあ。麻痺があり生活しづらいなあ。呂律(ろれつ)が回らない。息切れがきついなあ。』と感じた時に、早期から短期集中的(30日間)にリハビリを提供する事で、より長く快適な在宅生活が送れるように支援します。

脳血管・運動器・呼吸器の3コースがあり、経験豊富なリハビリセラピストが対応致します。ご興味がある方は、お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先 ☎ 092-691-5508(代表)



### 疾患に応じた 3つのコース

	運動器コース	脳血管コース	呼吸器コース
条件	一人で座ることが可能な方、講義や自主訓練内容の理解が得られる方、リハビリに意欲的で自主訓練を積極的に行える方		
対象	変形性膝関節症 変形性腰椎症 など	脳卒中片麻痺	慢性閉塞性肺疾患
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分の身体の特徴や最適な運動を知ることができます。</li> <li>痛みに対する正しい知識や患部への負担が少ない動き方などをお伝えします(資料をご提示し、講義形式で実施)。</li> <li>サポーターや補装具のご提案を行います。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>自分で身体を整えていくノウハウが身につきます。</li> <li>筋力・体力の向上、活動範囲の拡大が期待できます。</li> <li>自主訓練などのセルフケアの習慣が身に付きます。</li> <li>お悩みに応じた自助具を提供し、生活の質向上が期待できます。(3Dプリンタで自助具の提供を行っています)</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>呼吸に使う筋肉をトレーニングし、呼吸をスムーズにします。</li> <li>息苦しさを軽減し、いきいきと充実した生活に近づけます。</li> <li>活動量計の分析結果を基に、生活リズムをご提案します。</li> </ul> 



発行元/公益社団法人福岡医療団 たたらリハビリテーション病院広報委員会  
〒813-0031 福岡市東区八田1-4-66 TEL:092-691-5508 FAX:092-691-5634

<http://www.tatara-reha.jp>

たたらリハビリ



たたらリハビリテーション病院は、日本医療機能評価機構認定病院です。

# 病院の夏模様

今年は、行動制限のない3年ぶりの夏休み…しかし、コロナの感染拡大第7波の中、病院では各行事も中止や縮小を余儀なくされました。そんな中ですが、ささやかな季節のとりくみの模様を夏の風景とともに紹介します。

7F病棟  
8/10そうめん会



浴衣姿で張り切っています

玄関前  
アサガオ



夏の朝

通所リハビリ  
利用者の作品



巨大魚出現?

6F病棟  
9/9夏まつり



金髪女性とヨーヨー釣り

有名歌手登場??



5F病棟  
七夕



願いごと叶うといいな

病院裏駐車場横  
レモン



まだまだ青いけど

8/1~20  
平和写真展



職員の平和メッセージ

駐車場花壇  
コスモス



秋の気配...

▶ ~健康づくり動画 間もなく配信~

## 『たたら健康チャンネル』



長引くコロナ禍で、心身の不調がある…という方も多いのではないのでしょうか。そのような方への情報発信の場として『たたら健康チャンネル』を開設します。健康体操や認知症ケア（予防）、効率的な栄養摂取方法や、知って得する入院制度情報・・・等々 健康に役立つ動画を現在作成中です。当院ホームページから視聴できるように準備中ですので、ご期待ください。



骨盤が倒れない様に保ちましょう!

動画『ピラティスで腰痛改善』より



POINT:腰が伸びているのを感じましょう!!

## 新任医師紹介

8月より新しい医師が着任しましたので、ご紹介いたします。

出身大学 福岡大学(1988年卒)  
専門科 循環器内科  
出身地 福岡  
趣味 学生の時にワンダーフォーゲル部に所属していました。夏休みに信州の北アルプスに登山していました。しかし来年還暦を迎える歳ですので、今は通勤途中で山々が見える時には、その山々に登山している妄想をしながら楽しんでいます。また乗り物が好きで、特に飛行機や鉄道で、病院の窓から時折見える、旅客機や新幹線が見える事で楽しんでいます。



やまだ たかし  
山田 隆司 医師

初めまして山田隆司と申します。8月に入職したばかりで、まだ地域の事も詳しく分かりませんが、少しでも地域の皆様のお役に立てればと思います。