おしらせ　調味料を変えました！

寒い日が続いていますがいかがお過ごしですか。
今月から院内のお食事に、新たな調味料を取り入れました。「医食同源」という考え方から今まで以上に食品にこだわって病院食を作り上げていきたいと思い、まずは調味料からということで、マグネシウム、カルシウム、カリウムといったミネラルを含むものをとりいれました。ミネラルは体内で作ることはできないため、常に食べ物等から補う必要があります。
当院では、食欲不振な方や、制限がある方により美味しい、より栄養のある食事を提供するために、日々栄養室の仲間たちと思考錯誤しています。

当院で使用開始した調味料はこちらです。

●海洋深層水塩
（室戸の塩）

●三温糖
（セブン印）

塩

料理には欠かせない塩。しかし、塩分のとり過ぎはむくみや高血圧、生活習慣病の原因となるため、かなり悪者扱いされています。しかし、塩分は体の水分調節を行っており人体には欠かせないミネラルです。量に気をつけ、よい塩梅を目指して「料理も美味しく、体の調子も程良く」を目指していきたいですね。
（１日の塩分摂取目標量：男性 7.5ｇ未満、女性 6.5ｇ未満、高血圧治療の方：6ｇ未満）

砂糖

砂糖といっても種類が豊富であり、一般に料理に用いられているものは分蜜糖の種に含まれる車糖です。色の違いにより、上白糖、中白糖、三温糖があります。この色の違いは精製工程によるもので、三温糖は上白糖に比べ、ほんの少しだけミネラル分が多く含まれます。

管理栄養士　有馬