

# 栄養科だより

2026年



～今月の行事食～

## おせち料理

新年あけましておめでとう  
ございます。三が日はおせち  
料理を提供致します。  
お正月らしく、見た目も華や  
かな料理になっています。  
本年もよろしく願いいたし  
ます。

(1月1日昼食の  
予定です)



～今月のイッピン～

## 白身魚の香味蒸し

生姜やねぎといった香味野菜と、きのこを使用した  
風味の良い、減塩メニューです。さっぱりとして食べや  
すい白身魚と相性よく、血圧が上がりやすいとされる  
冬にも美味しく食べられます。

(1月17日夕食の予定です)



～ちょっとひと言～

## 高血圧と減塩



減塩は健康寿命を延ばすことに役立ちます。

日本人の食塩摂取量は世界保健機関（WHO）の推奨する  
約2倍量にもなると言われます。食塩のとりすぎによる高血圧、それを  
原因とする脳血管疾患や心疾患と悪循環へ陥ります。減塩調味料や  
風味の良い食材の活用で減塩の習慣を身に付けていきましょう。  
減塩の習慣をつくることは血管の老化や高血圧の長期的な予防に  
なります。

厚生労働省が公表した「日本人の食事摂取基準（2025年版）」で  
は、高血圧や慢性腎臓病（CKD）の重症化予防を目的として、食塩  
摂取量を1日6g未満に抑えることが推奨されています。



医療法人  
財玄同会 小島病院