



栄養部より

こんにちは 管理栄養士の副島です。今回は塩分についてお話しします。  
塩分は「食塩」だけでなく、加工食品、調味料など様々なものに多く含まれています。  
減塩のポイントを知って、高血圧を予防しましょう。

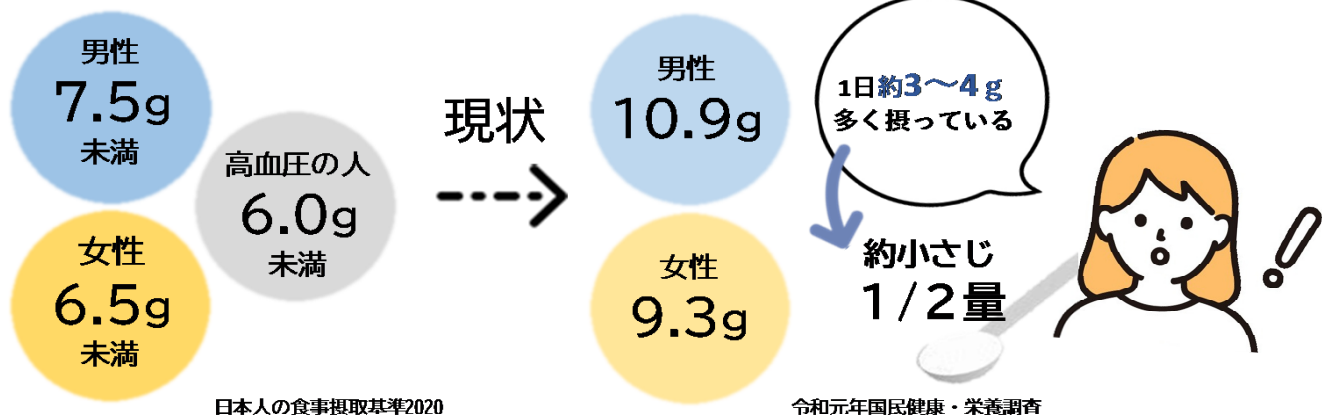
## 減塩のポイントを知ろう！

食塩(ナトリウム)はカリウムとともに体の水分や血圧の調整、栄養素の吸収・輸送を行うなど大事な栄養素ですが、摂り過ぎは禁物です。

身体にとって適切な塩分量を知り、健康な身体で過ごしましょう。

### 1日の食塩摂取量の目標値

### 実際の平均摂取量



普段塩分を多く摂りがちな方は、下記のポイントを参考に減塩を心がけましょう

①汁物は具だくさんに

食塩相当量  
汁物：一杯約2g

②麺類の汁は飲まない

食塩相当量  
麺類：一杯約5~8g

③加工食品は控えめに

食塩相当量  
漬物：約2g  
練り物：約0.5~1g

④調味料は『つける』

⑤干物より刺身・素焼き

食塩相当量  
干物：約2.4g  
塩焼き：約1g

⑥香味(わさび/レモン等)・酸味・辛味などを利用

他にも シソや柚子こしょう など様々あります

## 看護部より

こんにちは。看護師の鈴木です。看護よりお知らせです。  
自宅にて自己血糖測定、インスリン等の注射をされている方へ  
在宅自己注射材料記入表を変更いたしました。  
配布はいたしません、必ず自宅の在庫を確認してお知らせ下さい。  
用紙が必要な方はスタッフへお申し出ください。

令和6年1月より

## 在宅自己注射記入表の書式が 変更になりました。

たきの内科クリニック

在宅自己注射材料記入表

氏名 \_\_\_\_\_

種類	品名	/		/	
		必要数	残数	必要数	残数
インスリン 笔					
インスリン 針					
センサー					
針					
消毒					
備考					
残薬等薬剤名記入					

2023年11月作成

ご自身での記入を  
希望される方は  
職員へお申し出ください



## 事務部より

### マイナンバーカードの保険証をご利用ください



本年(2024年)12月2日から  
現行の保険証は発行されなくなります



来院時にご持参いただくもの

- マイナンバーカード(または保険証)
- 受給者証(お持ちの方のみ)
- 診察券
- 手帳類(糖尿病連携手帳・血圧手帳・自己管理ノートなど)