

てらさわ栄養だより

心臓によい食事のはなし

減塩

心臓の病気を予防する食事と言えば「塩分制限」ですが、今回は塩分以外のお話をしましょう。様々な研究で心臓によい食品が分かってきたようです。心臓の病気によいものは、カラダにもよいようです。

カラダに良い



- * 1日果物は200g、野菜は350g。
- * 魚の中でもやはり青魚が断然良いようです。そして、魚をフライにして食べるのは週1回程度まで。煮たり焼いたりする方が良いでしょう。
- * 肉は赤身のお肉を1日100g程度まで。ソーセージやハムなどの加工肉は肉の仲間には加えず、できるだけ控えたほうが良いとのこと。
- * 穀類はできるだけ精製していない玄米や全粒粉での摂取を。
- * 高齢者はコレステロールを気にせず、卵をしっかり食べることに。
- * トランス脂肪酸を多く含むマーガリンやショートニング、それを使用している加工品などを控えると良いでしょう。

カラダに良くない

日々の食事の参考に…

栄養の
いろいろ

BMIは22~24くらいで

太り過ぎているのは心臓にとって負担になるので減量をする必要があります。しかし、痩せすぎていると、体力や免疫力の低下で体調が悪化しやすくなります。体調が悪いと食事をしっかりとることもできず、さらなる体力の低下と悪循環に陥るという状態になってしまいます。

栄養・食事相談を
行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。

てらさわ栄養だより

しっかりご飯を食べていますか？

暑くなってきました。食べてますか？年齢を重ねると食事があまり入らなくなる傾向にあります。「もう年だから、あまりたべなくてもいい…」そう考える方は多いようです。

食事をあまり食べない状態が続くとさらに食事が入らなくなり、痩せて転倒しやすくなったり、寝たきりといった状態になってしまいます。

このサイクルから抜け出すには「**食べて**」「**動く**」しかありません。

食事が入らない時は栄養補助食品で足りない

分を補うことで夏バテせず元気に過ごすことができます。

食べない
食べたくない

低栄養

フレイル
サイクル

食欲がない

痩せる
筋肉量低下

動けない
動かない

栄養補助食品



少量なのに高カロリーを摂取することができ、蛋白質やビタミン、ミネラルを含んだ食品です。多くの食品会社から売り出されており、飲むタイプ、ゼリータイプ、甘い味からスープタイプのものまで様々。ドラッグストアやネットでも購入でき、比較的賞味期限も長いので好きな味をまとめて購入する事も可能です。気になる方は、栄養部まで(^^)/

栄養の
いろいろ

脱水に注意！

ただでさえ暑くて熱中症や脱水症になりやすいこの季節。食事があまり入らず栄養補助食品を使用すると、全体の食事の量は減ることになります。すると、口に入る水分量は減るため、積極的に水分の摂取をしないと脱水になる恐れがあります。ご注意ください！

栄養・食事相談を
行っております。

管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。



てらさわ栄養だより



(医)寺沢病院
栄養部
令和4年5月発行
Vol.31

食中毒注意報発令

食中毒予防
三原則

気温や湿度が上昇！
家の中でも食中毒は起きています。
予防のポイントをチェックしましょう。

菌を
つけない

菌を
増やさない

菌を
やっつける

購入時

- ✓ 生鮮食品や冷凍食品は買い物の最後に購入。寄り道せずにもっすぐ帰る。

保存

- ✓ 冷凍冷蔵が必要なものは、持ち帰ってすぐに冷凍庫や冷蔵庫に保存。
- ✓ 冷凍庫や冷蔵庫は詰め込みすぎない。

冷蔵は10度以下
冷凍は
-15度以下

下準備

- ✓ 調理前には石鹸で丁寧に手を洗う。
- ✓ 野菜などの食材も流水できれいに洗う。
- ✓ 包丁やまな板は肉用、魚用、野菜用で使い分ける。肉、魚、卵に触ったら手を洗う。
- ✓ 冷凍食品は冷蔵庫内で解凍、もしくは電子レンジの利用。室温での自然解凍はしない。

調理

- ✓ 加熱するものはしっかり加熱。肉や魚の加熱の目安は中心部が75℃で1分以上。

食事

- ✓ 作った料理や買ってきた惣菜は室温に長時間放置しない。

残り物

- ✓ 残った料理や惣菜を温め直すときも十分に加熱。

栄養の
いろいろ

食中毒かな？は病院へ

家の中でも食中毒は起きています。

食中毒での下痢症状は、カラダの中の原因菌や毒素をカラダの外に出そうとする反応です。市販の下痢止めなどをむやみに使うとカラダに悪影響が出ることがあります。食中毒かな？と思ったら、病院にかかりましょう。

栄養・食事相談を

行っております。

管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。

てらさわ栄養だより

春が来ます。ワクワクします。

楽しく体を動かしましょう！

暖かくなってきました。厚いコートを脱いでウォーキングに出掛けませんか？ウォーキングには良いことがいっぱい！

カラダとココロに良いこと

- 1.まずは有酸素運動であること。脂肪燃焼効果があります。
- 2.姿勢を正して早歩きをすることで、筋肉量↑基礎代謝↑
- 3.ふくらはぎは「第2の心臓」と言われています。

歩くことでカラダ中に血液が廻り、むくみも解消。

- 4.腕を振って歩くことで、肩こりの解消にもつながります。
- 5.お腹が空くからご飯がおいしい。寝つきも良くなります。
- 6.安心感や幸福感を感じるホルモン「セロトニン」や「エンドルフィン」が出やすくなります。

ココロもカラダもチョッと軽くなるかも…？

毎日忙しくて
ウォーキング
なんてムリ❗

ウォーキングは本来20～30分以上すると効果があるといわれていますが…分割でもOK！

目的を持って歩くのが長続きのコツ。

行きかえりの通勤時、最寄り駅のひと駅手前で下車して歩いたり、家に着く前近所をグルっと一周。買い物や好きなお店をのぞきに遠回りしたり…何かと理由をつけて歩くチャンスを作ると長続きして、距離も伸びていきますよ。

君なら
できるよ

栄養の
いろいろ

まず始めてみる

ウォーキングはジョギングより怪我のリスクも少なく、続けやすい全身運動です。時間を取って、しっかりできるいいですが、なかなか難しい…生活の中にウォーキングを組み込んで、5分10分でもいいからまず始めてみましょう。そして続けることが大事です。

楽しんで運動したら、良いことあるかも…

栄養・食事相談を

行っております。

管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。
どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。



てらさわ栄養だより



(医)寺沢病院
栄養部
令和4年1月発行
Vol.29

おせちもいいけど…三が日を過ぎるといつもの食生活へ

今回は…

コンビニ総菜の選び方

選ぶにあたって気を付けてほしい3点



食品の バランス

ご飯など**主食**となるもの・肉や魚などの**蛋白質**を含む食品・**野菜**や**海藻類**が揃っていますか？偏った食事になってませんか？

エネルギー

自分の必要なエネルギーを把握し、その1/3前後を目安として購入しましょう。必ず食品成分の記載があるはずです。

塩分

美しい花にはトゲがある。おいしい物には塩分が多く含まれています。塩分の少ないものを選ぶ。汁は残す。ソースはかけない。

唐揚げ弁当や牛カルビ弁当…など「弁当」を購入するとご飯と揚げ物、その下にスパゲティ…とバランスやカロリー、塩分などの調整が難しい状態になります。全体的な食品のバランスを考えつつ、商品裏の成分表でカロリーを計算しながら購入するといいでしょ。

【組み合わせ例】



エネルギー：510kcal
蛋白質：44.5g
塩分：5.1g
金額：775円

塩分が高いので汁を残す

栄養の
いろいろ

上手なお付き合い

一人暮らしの高齢者や社会人の方は少量の調理が難しいし、お仕事を持っている主婦の方とはとにかく時間がない。そんな状況で、コンビニは無くてはならない存在となっています。商品の裏には栄養成分が表示されています。上手に手を抜きつつ、カラダに合った食品の購入を考えていきましょう。

栄養・食事相談を 行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。