



## 血管を守る食事について

最近急に寒くなってきました。冬はそこまでやってきているようです。寒くなると血圧が高くなりやすく、心血管疾患のリスクが上がります。そのリスクを下げるために3つのことを注意しましょう。

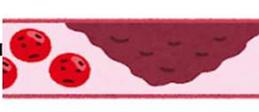
高血圧



高血糖



脂質異常



血管に圧をかける

血管をもろくする

血管を詰まらせる

### 減塩の工夫

酸味やだし、香辛料を利用することで塩分を控えることが可能。麺類の汁は飲まない。醤油は「かける」じゃなく「つける」



### 食べ方の工夫

たんぱく質や野菜を先に食べて、糖質は後で食べる。甘いものは間食ではなく食後のデザートで。一日中だらだら食べるのはout!

### 茶色い食品

玄米や全粒粉パン、ライ麦パン…食物繊維やビタミン・ミネラルを多く含み、血糖を上げにくい食品です。主食を変えてみては?

### 善玉コレステロールを増やす食材

善玉コレステロールは全身に余ったコレステロールを肝臓まで回収する役割があります。青魚や野菜類はその効果が期待できます。

### 血液サラサラにする食材

玉ねぎやネギ、酢や赤ワインなど抗酸化作用が高い食品で血液サラサラに。

### カリウムの摂取

カリウムはナトリウムを体内から排出する働きがある。生野菜や生果物を適量摂取。



血管というと太い血管に着目してしまいがちですが、毛細血管と呼ばれる細い血管も腎臓や眼球、脳などの機能を保つ役割を果たしています。血管に良い食事、食習慣を行うことで、いくつになっても健康で元気に過ごしましょう。

栄養のいろいろ

### 血管を悪くするもの

食事でも血管を守ることも大事なことです。やはり血管に一番悪影響を及ぼすのは「タバコ」です。タバコは血圧の上昇、動脈硬化、血栓の形成を引き起こします。また、悪玉コレステロールを増やし、善玉コレステロールを減らす作用もあるようです。「百害あって一利なし」。せっかくの良い食習慣が台無しです。

### 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下さい。

# てらさわ栄養だより

## 食べて、動く!!が筋肉を作る

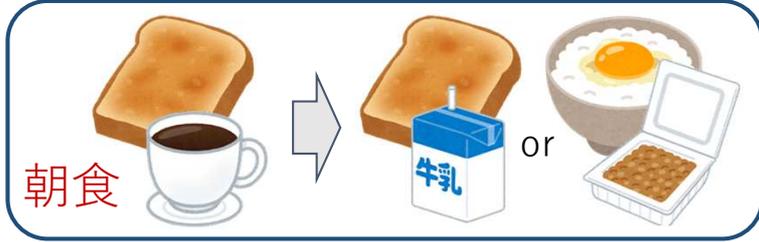
最近では高齢者こそたんぱく質を多く摂る必要があると言われていています。たんぱく質は筋肉のみならず、内臓や骨の組成にも大きな役割を果たしています。しかし、50代から70代の約70%、80代になるとほとんどの人が目標量の蛋白質を摂取することができていないというデータもあります。

### ★3食蛋白質を摂っていますか？

日本人の食事の仕方として、「朝食は軽め、夕食はしっかり食べる」タイプの方が多いようです。しかし、ほとんどの方が朝食後から活動を始めるとお思います。たんぱく質を含む朝食を食べた後に通勤やお家の掃除、外出など活動をする事で食べたものを材料にカラダが筋肉を作り出してくれます。また、3食たんぱく質を摂取することで1日の摂取量も目標値に近づけることができます。

栄養摂取  
運動  
筋肉合成

ストレス  
空腹  
筋肉分解



朝食



昼食

### ★筋トレやジム通いは必須ではない

ジムに通いたいけど時間がないという方もいらっしゃいます。また、高齢者は強度の高い負荷をかけることでケガをしたり、筋肉痛によりトレーニングを断念する方も多いそうです。軽い負荷の動きを繰り返すことでも筋肉は作られます。例えば…「通勤や散歩で歩行距離を延ばす」「買物荷物で歩きながら腕の筋肉を鍛える」「炊事をしながらスクワット」…生活の中で動きを増やして筋肉も増やしましょう。

### 更に筋肉ムキムキに

栄養の  
いろいろ

ジム通いや筋トレでさらに筋肉ムキムキを目指す方！トレーニング前にBCAAといわれるアミノ酸が入ったたんぱく質強化食品を摂取すると筋肉合成促進のスイッチをBCAA(ロイシン)が押してくれます。でも、たんぱく質だけで筋肉はできません。1日の食生活全体をしっかりと見直しましょうね。

### 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下さい。



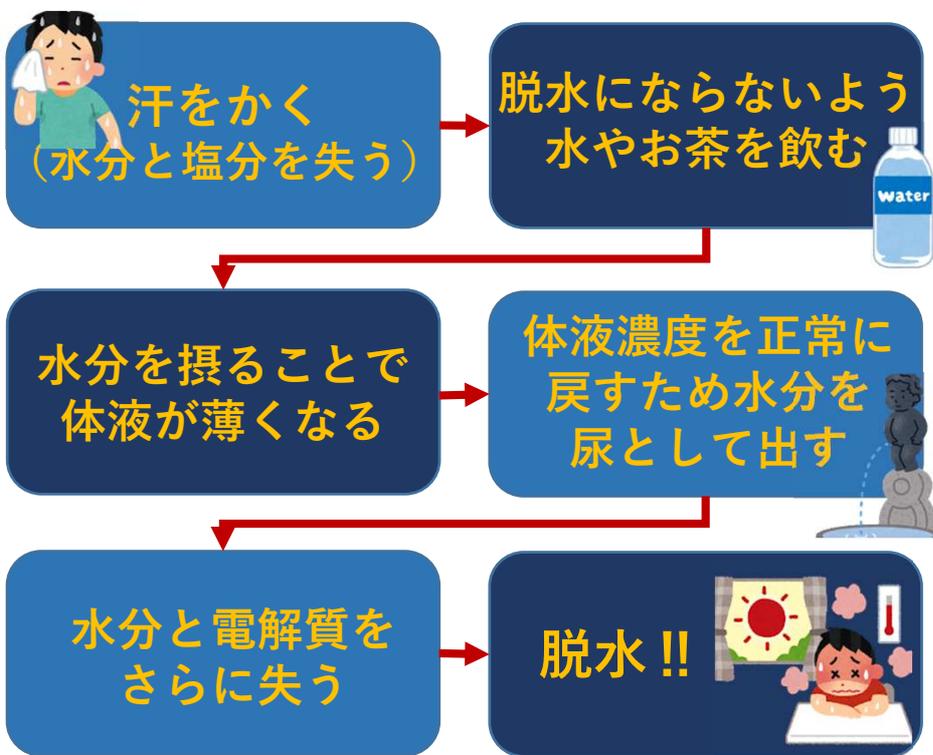


## 脱水に注意!! 今年も暑くなりそうです(>\_<)



年々夏が暑くなり、脱水や熱中症で病院に搬送されるニュースが多く聞かれるようになっていきます。病院に搬送された高齢者の7割が自宅で熱中症や脱水になっています。物価の高騰もあり、節電としてエアコンをつけずに生活する方も多いようです。

暑すぎる屋外ではカラダの体温調節機能が働かなくなるため熱中症になってしまうことが多いようですが、自宅などの屋内では何が起きているのでしょうか？



高齢者はもともと体内で水分を貯める役割の筋肉量が少なく、また、のどの渇きを感じにくくなっています。それに加え、暑さのために食欲の低下もあり、食事が摂れていない場合は食事の中に含まれる塩分などを摂る機会を失うとことになり、積極的に多くの塩分をとる必要はありません。普通に食事を摂ることで、十分な塩分を摂取することが

ができ、また、食品に含まれる水分も一緒に摂ることができます。体が脱水傾向になることで、食欲の低下がみられ、さらなる脱水に陥るということもあります。エアコンをつけて環境を整え、食事をしっかり摂りましょう。水分はのどの渇きを感じなくても、就寝前や外出前後などタイミングを決めて飲むとよいでしょう。

**栄養のいろいろ**

**スイカに塩をかける**

甘いスイカに塩をかけることでスイカがさらに甘く感じますよね(味の対比効果)。それだけではなく、スイカに塩をかけて食べることで水分とカリウム、ナトリウムなどの電解質を効率よく摂取することができ、脱水予防になります。トマトやキュウリで摂るのもよいと思います。食べすぎにはくれぐれも注意！

**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下さい。

# てらさわ栄養だより



## いつの間にか低栄養状態に?!

暖かくなってきましたね。散歩をしたり、ウォーキングを始めるのによいシーズンですが…「最近歩くのが遅くなった」とか「ちょっと遠くに行くのに歩くのが億劫になった」とかありませんか？その他に、「つまづきやすくなった」「外に出かけるのが面倒」「固めの食品を噛みづらい、飲み込むときむせることが増えた」など…これらの原因の一つとして低栄養状態があることが考えられます。

加齢による消化・吸収する能力の低下  
「もう年やけんそげん食んでよか」という状況  
必要な栄養量を摂取せずに低栄養状態へ



### 生活環境による影響

- ・ 外出機会の減少  
うつ傾向  
運動量の低下<sup>など</sup>
- ・ 口腔環境の問題  
嚥下機能の低下  
義歯の不具合<sup>など</sup>
- ・ 経済的な問題

### 慢性的な疾患の影響

- ・ がんや心不全等  
臓器不全
- ・ 疾患の症状による  
摂取量低下
- ・ 全身的な慢性炎症  
による食欲低下

### 急性疾患や外傷の影響

誤嚥性肺炎や  
骨折などによる手術  
発熱や高度の侵襲に  
対する生体反応の  
影響で食べられない

加齢に加え、様々な影響を受けて必要な栄養を摂取できない状況が起きやすくなります。低栄養はADLの低下や免疫力の低下、うつや認知能力の低下を引き起こすきっかけのひとつです。一度悪いサイクルに入ると抜け出すこともなかなか難しくなります。日々食事をしっかり摂り、体重を計ったり、カラダを動かすことで低栄養状態に陥らない生活を心がけましょう。

栄養の  
いろいろ

### 食が進まない…

もともと食べる量が少ない、疾患による食欲低下などにより必要な栄養が摂れず体重減少がみられている方は、少量で高カロリーのデザートの間食として食べることでエネルギーの摂取を。食事でタンパク質を多く含む食品を積極的に摂取すること。加えて、野菜や果物を摂ることで体内で効率よく利用しましょう。

### 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。



## 気になる言葉…「完全栄養食」

皆さんは聞いたことがありますか？「完全栄養食」という言葉。1食で健康を維持するために1日に必要な栄養素の1/3程度をすべて含んだ食品のことです。厚生労働省策定の「日本人の食事摂取基準」を参考に様々な食品メーカーが売り出しています。パンやパスタなど食事として食べるタイプのものや粉末を水に溶かして飲むタイプのもの、そのほかクッキーやグミタイプで手軽に食べられるものもあるようです。



そんなに高価(1食分数百円程度)でもないし、栄養バランスとか難しいこと考えなくてもいいじゃん！ササっと食事が済めば時間の節約にもなるし…



確かにそういう面もあるけれど…

食べるコトって単純に栄養を摂るということだけじゃないと思うの。おいしいものを「おいしい！」って思ったり、誰かと一緒に食事をして同じ時間を過ごしてコミュニケーションをとることもとても大事なことだと思うの。

その他に、咀嚼<sup>そしゃく</sup>回数の減少による顎<sup>あご</sup>の筋肉の低下や脳への刺激、咀嚼による食欲抑制効果が抑えられてしまうという面もあるようです(特にドリンクタイプ)。朝食を抜いた生活をしている人や一時的にダイエットをするために1食をこの「完全栄養食」に置き換えるという利用の仕方はアリなのかもしれませんね。

栄養の  
いろいろ

せっかく食べられるのに…

当院に入院されている患者さんには食べたくても食べることが難しくなった方もいらっしゃいます。チューブを利用し、1日の必要な栄養を液体状の流動食で注入します。広い意味での完全栄養食ですね。せっかく食べる機能があるのなら、様々な食品を色々考えて、誰かと一緒に食べて欲しいな。

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。

今回は「うま味」のお話をしましょう。



おせち料理は和食の代表ですが、和食の味の要素のひとつとして「うま味」があります。

「うま味」は食材をおいしく引き立てて、塩味や甘味を薄めに調理しても食事の満足度を上げてくれます。

### うま味の種類

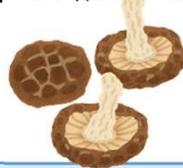
#### グルタミン酸

昆布・トマト・玉ねぎ  
人参・緑茶・チーズなど



#### イノシン酸

干し椎茸など



#### グアニル酸

かつお節・煮干し・魚介類  
・肉類など



2種類のだしでうま味の相乗効果

そして…「うま味」はおいしいだけじゃない!!  
免疫力アップ 食育

グルタミン酸には、疲労回復や脳の活性化、免疫力UP や大腸がんを予防する効果もあるとのこと。

#### 減塩できる

前述したとおり、うまみを利用することで味付けを薄くしてもおいしく食べることができます。

赤ちゃんの好きな母乳にはうま味成分がたっぷり。赤ちゃんはうま味を知っています。うま味を効かせて薄味に離乳食を作ることですっきりとした味覚を持つことができるそうです。

栄養の  
いろいろ

#### だし お出汁を取るの面倒…

かつお節や昆布からしっかり出汁を取ろうとすると手間やコストがかかりがち。最近はだしパックや顆粒だしも様々な種類のものが売られています。それらを利用するのもいいですね。だしパックや顆粒出汁は塩分が含まれているものもあるので、成分表を確認して、加える調味料を加減しましょう。

#### 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。