



てらさわ栄養だより



(医) 寺沢病院
栄養部
令和7年11月発行
Vol.52

あなたの血圧はどれくらい？

— 定期的に血圧を測っていますか？

今年高血圧の治療ガイドライン新しくなりました。ざっくり言うと「年齢や病名に関係なく、個人の状態に応じて、食事や運動の生活習慣や服薬等により血圧を130/80mmHg未満に近づけましょう。」というものです。どうすれば血圧を下げることができるのでしょうか。



まずは定期的に(できれば毎日)血圧を測る

自分の血圧がどれくらいなのか？睡眠時間やストレスの影響でも血圧は上がりやすくなります。

やっぱり減塩は外せない

塩分の多い漬物や干物、佃煮、練り物や加工食品などの摂取は控えましょう。
麺類を食べるときには汁を残しましょう。
薄味に慣れるように心掛けてみませんか？



カリウムでナトリウムを体外に排出

野菜や果物に多く含まれるカリウムは体内の余分なナトリウムをカラダの外に出す働きがあります。
日本人の4割が1日に果物を全く摂取していないそうです。1日200gを目安に摂取してみませんか？

運動はやはりカラダに良いらしい

体重を落とすだけでなく、ウォーキングなどの有酸素運動と軽い筋トレをすることで血管の弾力性を向上させ、カラダを動かすことでリラックスして血圧を下げる物質が出てきたりするようです。



栄養の
いろいろ

なぜ血圧が高いとダメ？

高血圧の状態をほおっておくと、血管に負担がかかり、動脈硬化や脳梗塞などの脳血管疾患、心筋梗塞などの心疾患などの重篤な疾患を引き起こす可能性があります。また、認知症の発症や進行に影響を与えることも分かってきています。症状が出ないうちに血圧のコントロールをしましょう。

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。

まだまだ
暑い日が
続きます

てらさわ栄養だより

(医) 寺沢病院
栄養部
令和7年9月発行
Vol.51



夏バテ



してませんか？

夏バテの症状

体がだるい なんとなく調子が悪い
食欲がない 下痢や便秘になりやすい など

長引くと…

体重や筋肉量の減少・免疫力の低下

暑い日が続き、カラダがだるいなどの症状があると、冷たいアイスやジュース、そうめんなどの簡単な食事で済ませがちになります。たんぱく質やビタミン・ミネラル・食物繊維などの大切な栄養素が摂りにくくなります。筋肉量の低下や腸内細菌バランス悪化による免疫力低下が考えられます。また、活動量の低下や全身的な血流量の低下により代謝が悪くなります。

夏バテ解消対策



常温又は温かい食べ物や飲み物で胃や腸を労わる

熱中症対策にクーラーの使用は必須！室温28度程度に設定することで、快適かつ屋外との温度差を小さくして、自律神経の乱れを防ぐ

夕方などに30分程度の散歩に出かけるなど、汗をかくて軽い運動をする

色々な食品を使い、バランスの取れた食事をする



栄養の
いろいろ

睡眠も大事！

睡眠不足になると自律神経が乱れて、夏バテしやすくなります。入浴をして、全身を温め、リラックスすると入眠しやすくなります。しっかりと睡眠をとることで、副交感神経を優位にし、自律神経の乱れを整えましょう。寝る前のスマホなども良くないようです。

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ください。



高齢者の「孤食」について

「孤食」とは「一人で食事を摂ること」で、家族と同居していても一人で食事を摂る場合は「孤食」となります。高齢者の一人暮らしが増加し、65歳以上の約5人に1人がひとり暮らしといわれています。また、家族との同居であっても、子供世代は夫婦共働きで帰宅が遅く、孫世代も塾やお稽古事で家族がバラバラに食事を摂っているという状況も多いようです。

「孤食」の影響

栄養バランスの偏りや摂取量の低下

調理が面倒でいつも簡単にできるものや好きなものばかり食べる

1人だと食欲が湧かない 欠食の増加

⇒栄養状態、体力、免疫力の低下

知らず知らずに早食いになり、胃腸に負担をかける

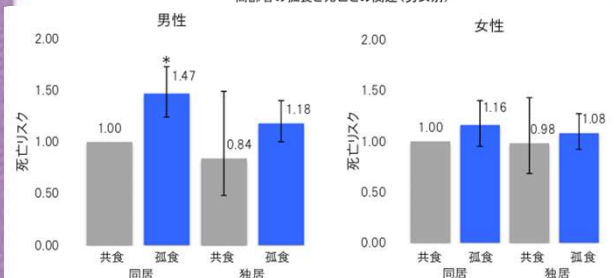
うつ状態になりやすい

コミュニケーションの機会が減り、うつなどの精神疾患や生活の質の低下につながる

死亡率が高くなる

特に男性では、家族と同居していても孤食している場合、死亡率が高いというデータがあります。

高齢者の孤食と死亡との関連(男女別)



日本老年学的評価研究

「同居なのに孤食の男性 死亡リスク1.5倍」

やはり解決法は「共食」

きょうしやく

ご家族と週1回でも食事を共にする機会をもつことやデイケアの利用、近所のご友人などとお食事会、遠方のご家族とはオンライン食事会など…テレビやラジオから人の声が聞こえるだけでも良いそうです。



食事の役割

食事の役割として、単純に空腹を満たし、生命維持のために食事をしているわけではありません。食事をしながらコミュニケーションを取ったり、楽しく過ごすことで、精神面でも満たされる状況になるのです。誰かと食事をする機会を増やすことで、心身共に元気になれるといいですね。

栄養・食事相談を

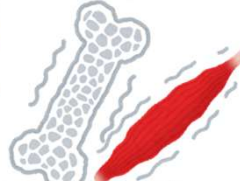
行っております。



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ください。

栄養の
いろいろ

低体重・低栄養症候群について



20代女性の約20%(5人に1人)はやせ(BMI18.5未満)

これは若い人たちのフレイルといえるのかもしれませんが。若い時は「痩せたい」「美しくありたい」という思いが強いゆえに無理なダイエットを続け、体重減少・低栄養状態となります。しかし、その後の長い人生に影響する大きな負担が考えられます。

女性の低体重・低栄養症候群に含まれる主な症状や状態

BMI18.5未満
月経周期異常
低骨密度
貧血
徐脈・低血圧
筋力低下
代謝異常
精神・神経症状



*筋肉量や貧血、骨密度の低下

無理なダイエットでカラダはエネルギー及びたんぱく質、様々な栄養素不足に。筋力低下でペットボトルのふたも開けられない人もいるとか…。



*ホルモンバランスの乱れ

月経周期異常や無月経、骨代謝異常による骨密度の低下が起きます。若いころのダイエットの影響で、不妊になることも…。



*痩せてるのに糖尿病？

糖質を消費する筋肉量の低下などで食事をすると高血糖になりやすく、糖尿病になるリスクが上がります。



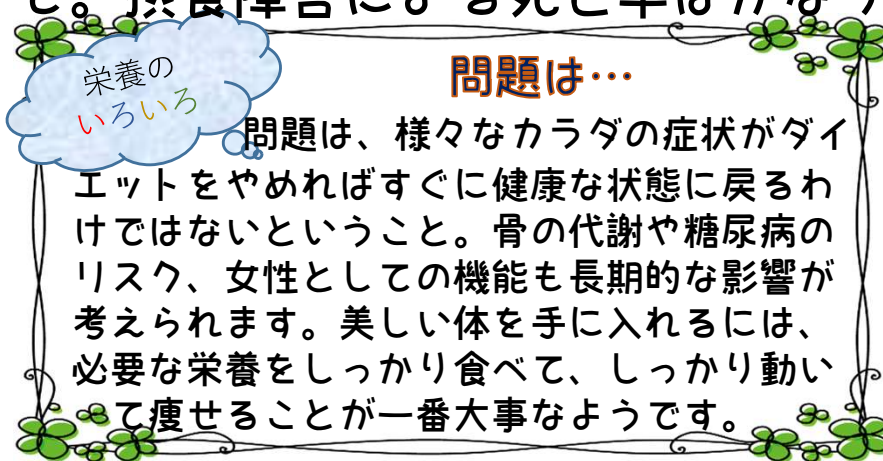
*ダイエットによる摂食障害も

無理なダイエットをきっかけで、拒食症や過食症になるリスクも。摂食障害による死亡率はかなり高いとのこと。

栄養のいろいろ


問題は…

問題は、様々なカラダの症状がダイエットをやめればすぐに健康な状態に戻るわけではないということ。骨の代謝や糖尿病のリスク、女性としての機能も長期的な影響が考えられます。美しい体を手に入れるには、必要な栄養をしっかりと食べて、しっかりと動いて痩せることが一番大事なようです。



栄養・食事相談を行っています。

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。





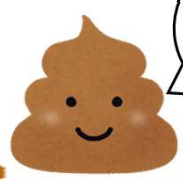
食物繊維…どれくらい摂っていますか？

1日摂取目標量

男性成人 21g
女性成人 18g

1日平均摂取量

男性成人 約18g
女性成人 約15g



3gくらい
足りない
かな？

糖の吸収を緩やかに
↓
血糖上昇を抑制

食物繊維で
からだに
良いこと

便の体積を増やす
↓
腸のぜん動運動が活発
↓
便秘を整える

コレステロールや胆汁酸を吸着
↓
血中コレステロール値↓



腸内細菌叢を改善
↓
有害細菌<有用細菌
↓
腸活のお手伝い

発がん性物質を吸着
↓
がんの予防



咀嚼回数が増える
↓
満腹感を得やすい
↓
食べ過ぎ防止



食物繊維は、肉や魚などの動物性食品にはほとんど含まれず、野菜・きのこ・海藻・豆類・果物・穀物・イモ類などの植物性食品に多く含まれています。主食を1食だけでも精白米や柔らかな食パンから玄米ご飯や麦ごはん、雑穀米、ライ麦パン、全粒粉パンなどに換えることで手軽に摂取することができます。

栄養の
いろいろ

目安として…

食物繊維を何gとか言われても、何をどれくらい食べたらいいのかわかりませんよね。まず、「1日に1回、規則的に排便がある」そして、「1日約150g(見た目では鶏卵3個分)の排便量」。この便量を目指して植物性食品多めのお食事を！

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。



ウィルスと炎症反応と食欲



あけましておめでとうございます。皆様、新年を健やかに迎えることができたでしょうか？私は、インフルエンザになりました。



インフルエンザになると高熱が出たり、のどの痛みがあります。これは体内に入ったウィルスをやっつけて、排除し、元のカラダの状態に戻そうとする反応(炎症反応)なのです。この炎症反応は熱や痛みなど嫌な症状が出てくる反応と思われがちなのですが…

発熱やのどの痛みなど



異物の侵入を知らせてくれている
身体の修復をしている



発熱すると「安静に」と言われ、横になり、眠る時間も長くなります。カラダがウィルスと戦うことに全力を注ぐことができるよう、安静にして体力の温存を図ります。



食べ物を食べて、消化吸収をするという体力さえ、最低限の使用とするため食欲の低下がみられるようです。



食欲の低下

高齢者は若い人に比べ、免疫機能や体力が落ちているため、ウィルスへの攻撃に弱く、炎症反応の改善も緩やかになります。そのため、全身的な回復が遅れ、食欲の低下や活動量の低下した状態が長く続くこととなります。食事は複数回に分けて食べたり、アイスクリームやプリン、補助食を利用するなどしながら、できるだけ栄養の摂取を。また、体調と相談しながら、臥位や座位でのストレッチなどから始めながらできるだけカラダを動かしていきましょう。



水分摂取は絶対です

発熱や発汗、食事が入らない…

脱水のリスクが高くなります。ミネラルなども必要となるため、水分摂取と一緒におかゆと梅干、汁物のお汁だけでも摂取しましょう。可能なら、スポーツ飲料や経口補水液がいいですね。

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ください。

