

# 栄養課だより

H31. 1月



## 1月の予定

〈 七草がゆ 〉 7日(月)の朝食

主食が全粥の方のみにおつけします。ただし、分粥、離乳食、嚥下食、低残渣食の方はつきませんのでご了承ください。

〈 お楽しみ献立 〉 15日(火)・・・常食

〈 お楽しみ献立 〉 22日(火)・・・常食      23日(水)・・・軟菜食

〈 糖尿病教室 〉      PM 2:00 ~ 2:40

23日(水)「野菜は強い味方です」

31日(木)「気になるアルコールと間食」

場所：B6病棟食堂にて (管理栄養士が担当します。)



## 高血圧を予防しよう!

血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってもろくなってしまいます(動脈硬化)。自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて脳卒中や心疾患などを引き起こしやすくなるのです。塩分のとり過ぎ、野菜・果物の不足、肥満、運動不足、多量飲酒などの生活習慣は血圧を上昇させます。

### 無理なく、おいしく、減塩を続けるポイントは

#### 調理の工夫

- 味付けは重点的に  
塩分をおかず1品に集中して使い、他のおかずは比較的薄味にしてメリハリをつける。
- 酸味や風味、香辛料を利用  
酢、レモン、ごま、くるみ、しょうが、青ジソ、香辛料などでアクセントをつける。

#### 食べ方の工夫

- 習慣的に、しょうゆやソースをかけない。  
かける前に、まずは味見を。調味料がなくても十分おいしい料理もあります。
- しょうゆやソースは「かける」より「つける」。  
直接かけずに、別の皿にとって少しだけつける。
- 味噌汁は具たくさんに
- ラーメンやうどんなどの麺類のスープはできるだけ残す。

毎日の調理や食卓で減塩に少しずつ慣れていきましょう。

★入院中の食事が食べられなくて困っている、退院後の食事が心配という方は、管理栄養士にご相談ください。