

栄養課だより

令和3年 2月

☀️ 今月の予定



〈節分献立〉 3日(月) 昼食「煮合わせ・おろし芋・節分卵ボーロ他」常食・軟菜食他

〈お楽しみ献立〉 9日(火) 昼食「カレーうどん他」常食他

〈お楽しみ献立〉 16日(火) 昼食「豚肉信州味噌焼き・国産いちごゼリー他」常食他

17日(水) 昼食「鶏肉と菜花の治部煮・いちごロールケーキ他」軟菜食他



☀️ どうして冬に血圧が高くなるの？



寒くなると…

①体温を逃さないようにするため**血管が収縮**

②食事の摂取量が増えて**塩分摂取量増加**

が起るため、血圧が高くなりやすくなります

※元々高血圧の方は、冬になるとさらに血圧が高くなるため注意が必要です



高血圧が続くと動脈硬化を進行させ

- ・狭心症や心筋梗塞などの**心疾患**
- ・脳出欠や脳梗塞などの**脳血管疾患**
- ・腎臓の**機能低下**

などのリスクが高くなります



生活の注意点

- ・**塩分を控え目に！**

2020年度版の日本人の食事摂取基準では塩分量の目標が男性7.5g 女性6.5g未満ですが、長野県民の平均摂取量は(2019年)

男性11.3g 女性9.8g となっています！

塩分を減らすために…

◎塩味の代わりに酸味、辛味、旨味などを利用しましょう



◎漬物は控えめにしましょう



◎醤油やソースはかけずにつけて食べましょう

◎麺類のつゆやスープは残すようにしましょう

- ・**急激な温度変化を**

少なくしましょう

しっかり防寒対策して外出



脱衣所・浴室・トイレも暖房



部屋が暖まってから着替え



洗顔は冷水を使わず温水で

