

栄養だより 1月号

旬の食材【春菊】

呼吸器系や胃腸を整える成分を持ち、食べる風邪薬とも呼ばれる。加熱しすぎると苦味が増すため、鍋物では後から投入が良い

あけましておめでとうございます

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

●気を付けたい急な血圧上昇

血圧が上がりがやすいのは次のようなときです

- 1 朝起きて布団から出たとき
- 2 トイレで排出するとき
- 3 暖かい部屋から寒い屋外に出たとき
- 4 強いストレスを感じたとき
- 5 入浴後に浴室から脱衣所や寒い室内に入ったとき
- 6 お酒を飲みすぎたとき
- 7 長時間サウナに入ったとき

●高血圧と診断されるのは

高血圧の診断基準 収縮期血圧/拡張期血圧
140/90 mmHg以上
(日本高血圧学会：高血圧治療ガイドライン2014より)

●塩分の摂りすぎに注意

塩分は血圧を上げる原因のひとつです
1日の食事摂取の目標量
男性 8.0g/日未満
女性 7.0g/日未満
(厚生労働省：日本人の食事摂取基準2015年版)

※日本高血圧学会による高血圧者の減塩目標は男女とも6g/日未満となっております

●冬の過ごし方の工夫

- 1 トイレや浴室などをあらかじめ暖めておき、温度差を少なくする
- 2 塩分の多い食品は控えめに。体内の余分な塩分を排出する作用のあるカリウムを含む野菜や果物の摂取を
- 3 飲酒は適量に控える
- 4 食べ過ぎ・運動不足を解消し、肥満を防ぐ
- 5 散歩や運動は朝の寒いときより温かい日中にする

参考：全国健康保険協会資料



当院の食事

<12月の行事食>

<1月の行事食>の予定

※冬至 (22日)

『かぼちゃのいとこ煮』をお出ししました。



嚥下食
鮭ミース
れんこんゼリー

※お正月 (1~2日)

『お正月料理料理』
をご提供させていただく予定です。



※クリスマス (24, 25日)

『クリスマス料理』をお出ししました。



※人日の節句 (7日)

『七草がゆ』
をご提供させていただく予定です。



※大晦日 (31日)

『年越しそば』をお出ししました。



食事の相談をしてみませんか

何を食べたらいいのかな

制限ってどうしたらいいんだろう

お父さん、お茶を飲んでむせるようになったんだけど...

お母さんが退院するんだけど、家での食事はどうしたらいいの

食事療法は病気を治療する上で大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのかわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。
(なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)