

集団栄養指導のお知らせ

- 日時 6月 3日(木) 14:00~1時間程度
- 1階 機能訓練室にて
- 内容・テーマ「健康を守るための食事」
(糖尿病について1<食事療法の基本>)

参加ご希望の方は、外来看護師までお願いします。

<前回内容> ~塩分制限が大事~ (腎臓病食、高血圧、心筋梗塞の食事)

★ 塩を取りすぎると…

- 1、喉が渇く (体内の塩分濃度を薄めるために喉がかわいてしまう)
 - 2、血圧が上がる (水分の排出を抑えようと血液などに水分を取り込もうとするため)
 - 3、むくむ (水分を多く取り込もうとして、ためこんだ水分が細胞からあふれ出した状態)
- このように、体にさまざまな症状が現れます。また、塩分を取りすぎるとさまざまな病気を引き起こします。

★ 塩分の摂り過ぎが原因で引き起こしてしまう主な病気

- 1、高血圧症
⇒ナトリウム排出のために水分をたくさん取り込んでしまいます。そのため、血液の交換が続き血圧が高まった状態が続いてしまうため、高血圧になる。
- 2、腎臓疾患
⇒過剰な塩分が続くとナトリウムを出そうとするために、腎臓が働き続けます。こうして腎臓に負担がかかり、腎臓疾患の原因になります。
- 3、不整脈や心疾患
⇒心臓を動かす際、塩分のとりすぎによって心臓の動きが不規則になります。ひどい状態になると心疾患を引き起こす可能性が高くなります。

※ これらの病気の方は塩分制限が必要となります。

★ 1日の栄養摂取量について★

健康な成人の1日の食塩摂取量は…

男性⇒9g未満 女性⇒7.5g未満

高血圧の治療を要する人は、6g未満

腎臓疾患患者の場合は、5~8g以内

★ 実際に調味料に含まれるの塩分1g量は？★

調味料	塩1g相当量(g)	目安
塩	1	小さじ1/8
しょうゆ(濃口)	7	小さじ1強
味噌	8	小さじ1 1/3
ケチャップ	30	大さじ2
ウスターソース	12	小さじ2
マヨネーズ	46	大さじ3強
フレンチドレッシング	30	大さじ2

醤油はソースよりも塩分が高いため、醤油よりもソースを適量かけるなどして、塩分を減らしましょう

★ 塩分を減らすポイント10カ条★

- ① 薄味の料理を心がける。
- ② 香辛料を上手に使う。
- ③ 酸味を利用する。
- ④ 油を使って料理する。
- ⑤ 加工品を減らす。
- ⑥ 焼き物の香ばしさを利用する。
- ⑦ 表面に味をつける。
- ⑧ 旨味を利用する。
- ⑨ 出来立てを食べる。
- ⑩ 献立にメリハリをつける。

このように、調味料などをたくさん使わなくても美味しくたべることができます。料理や味付けを上手に工夫し、塩分を抑えた食事を心がけて病気を予防しましょう。

