

「食べること」を支援します！

Heartfulハートフルサンク 栄養指導部 管理栄養士



平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。2月は一年で最も寒い月でもあり、体調の調整も難しくなります。お食事はしっかり食べましょう。

配食のお弁当を通して皆様のお食事をサポートできていること嬉しく思います。お食事でお悩みがありましたら、私たち管理栄養士にご相談くださいね。

減塩のコツ！



毎日寒い日が続きますが、この時期血圧が高い方は注意が必要です。寒くなると血管が収縮して血圧も上がりやすいので、食事面では減塩に気をつけましょう。

食生活チェック

- ✓ 朝、昼、夕1日3食規則正しい食生活をしている
- ✓ 主食と主菜、副菜を組み合わせ食べている
- ✓ 野菜をしっかり食べている
- ✓ 果物を1日1個食べている

※食生活チェックの項目は、できるだけ全てあてはまるようにしましょう

塩分チェック

- ✓ みそ汁、スープなどをよく飲む
- ✓ 漬物、梅干しをよく食べる
- ✓ ちくわ、かまぼこをよく食べる
- ✓ 塩鮭、干物、みりん干しをよく食べる
- ✓ ハムやソーセージをよく食べる
- ✓ うどん、ラーメン等の麺類をよく食べる
- ✓ せんべい、スナック菓子をよく食べる
- ✓ インスタント食品、レトルト食品が多い
- ✓ 醤油やソースをよくかける
- ✓ めん類の汁を飲む
- ✓ 外食、市販弁当、市販総菜が多い
- ✓ 家庭の味付けは外食と比べて濃い
- ✓ 食事の量が多い

塩分摂取量を少なくするコツ

★野菜、海藻を積極的にとりましょう★

野菜や海藻類に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を出してくれます。また、食物繊維が腸内でのナトリウムの吸収を防いでくれます。



★薬味を効果的に利用しましょう



★調味料の付け足しはやめましょう

あなたは何個チェック☑付きましたか？
5個以上チェックが付いたら要注意！！
チェック項目を改善するように努めましょう