



# 栄養だより

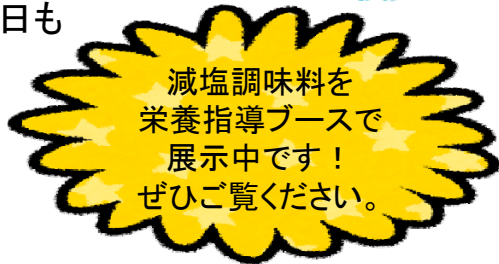


制作者:管理栄養士 名畑(なばた)

少しずつ、春らしい日も増えてきましたね。花粉症の方には、厳しいシーズンの到来です。よく、「花粉症にはヨーグルトがいいんですね？」と質問されます。もちろん、乳酸菌は身体の調子を整えてくれるはたらきがあり、花粉症にもよいと考えられます。しかし、夜更かしをしていたり、その他の食事がいい加減では効果が得られません。生活のリズムを整えて、睡眠と3度の食事をしっかりととりましょう。

## 第6回健康栄養教室のご報告

3月10日(金)、第6回健康栄養教室【血管にやさしい減塩】を行いました。約60年前の調査で、日本(北部)の食塩摂取量が約30g/日もあったということに驚きました。現在、血圧が高い人の食塩摂取目標量は6g/日です。香辛料を使ったり、減塩調味料を使ったりと工夫しながら減塩に取り組みましょう。



### ◆参加して下さった患者さんの感想◆

うめぼしの減塩だけは買いましたが他のものは使ったことがないので使ってみたいと思いました。これからの血圧のために気をつけたいと思います。

## お花見に！ヘルシーおつまみランキング



枝豆(200g 可食部100g) : 134kcal



【2】ねぎま(2本) : 160kcal



【3】たこ焼き(6個) : 294kcal



【4】からあげ(中3個) : 300kcal



【5】フライドポテト(M) : 424kcal

揚げ物はカロリーが高くなりやすいので、食べ過ぎないように注意しましょう。おかずばかりに偏らず、おにぎりやいなりずしなどを食べても良いですね。野菜が不足しやすいので、野菜スティックなどもおすすめですよ。



ちなみにみたらし団子(3本)は222kcalです



募集中!

健康栄養教室に参加しませんか？  
4月14日(金)14時～「食事と運動」



詳しくは院内のポスター・スタッフまで♪  
お気軽にご参加ください!!