

令和 6年 7月号 栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第 48 号

7月行事予定

- 12(金)海の日行事食
冷やしラーメン・すいか
- 19(金)お祭り行事食
お赤飯・南瓜のかき揚げ
- 24(水)土用の丑の日
うなぎ寿司
- 26(金)選択メニューの日
A:天井
B:ほたてご飯
C:雑炊・ほたての煮物



海の日

7月の第3月曜日は海の日です。
1995年に制定された国民の祝日で、
「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国家日本の繁栄を願う」という日です。
栄養科では、行事食として冷やしラーメンとすいかをお出しします。お楽しみに！

第9回 お食事のお話し

痛風食について

痛風とは・・・

遺伝によるものもありますが、多くは生活習慣によるものです。運動不足、肥満、ストレス、暴飲暴食、不規則な生活といった乱れた生活習慣により、体外へ排出される尿酸が減少することで起こります。

①プリン体を多く含む食品を控える
プリン体は生命維持に欠かすことのできない物質です。そのため食べてはいけいけいではなく、食べ過ぎないように注意すれば健康リスクを減らすことができます。

プリン体を多く含む食品

・レバー、マイワシ、マアジの干物、あん肝、カツオ、牛ヒレ肉など

②アルカリ性の食品を多くとる
痛風の原因となる尿酸はアルカリ性の食品を摂取することで中和することが可能です。

アルカリ性の食品

・野菜、海藻、豆類、きのこ類など



③アルコールを控える



食べ物の常識 これって本当？

Q&A

ラーメン一杯で1日分の塩分量があるってホント！？



日本人の1日の塩分摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方の目安は6gとなっています。

ラーメンをスープまで飲み干すと1杯当たり約7gの塩分が含まれているため、ほぼ1日分の塩分量を摂取したことになります。塩分を摂り過ぎないようにスープは半分以上は残すようにすると減塩につながります。

インスタントラーメンの場合は、麺を茹でたお湯を捨てて新しいお湯でスープを作ると麺に含まれる塩分、カリウム、リンを減らすことができます。

塩分を摂り過ぎた場合はカリウムを含む野菜や果物の摂取がおすすめです。カリウムには、塩分を体外に排出しやすくする働きがあり、摂り過ぎた塩分を調節するのに役立ちます。



旬の食材 茄子



茄子は初夏から秋が旬の野菜です。6月頃収穫されるものは夏茄子、9月以降に収穫されるものは秋茄子と呼ばれています。

< 茄子の栄養 >

カリウム

余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、高血圧やむくみの解消に役立ちます。

ポリフェノール(ナスニン)

なすの皮の紫色は、ポリフェノールの一種であるナスニンによるもので、ナスニンには強力な抗酸化作用があり、免疫力の向上やアンチエイジングのほか、がん予防にも効果があるとされています。

食物繊維

便秘の予防・改善、血糖値の上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロール値を低下させたりするはたらきがあるので、心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病の予防にも役立ちます。

いよいよ夏本番を迎えようとしています。
熱中症や夏バテ防止のためにも栄養をしっかりと取り、
暑い夏を乗り切りましょう！
平田