

平成二十年十一月号

国見苑 栄養新聞

管理栄養士 北実恵



木々の葉も紅色に色づき始め、そろそろ紅葉も見ごろ。ため息が出る様な美しい景色が楽しみです。

この時期、朝夕の寒さは一段と厳しくなり、空気も乾燥するところで、体調を崩される方が増えています。食欲の秋、しっかりと栄養をつけて、これからの寒い季節を乗り切りましょう。皆様、体調管理には十分ご注意ください。

おじぱーตี้

10/17



国見苑産さつま芋使用
「きんこぼ」



甘くて美味しい！



10/31



「小倉ミルクゼリー」



■高血圧を防ぐ■

高血圧の90%以上は、遺伝的素因に加えて、喫煙や飲酒、不規則な食生活、運動不足といった生活習慣が重なることよって起こります。体脂肪が多い肥満の人は、通常の人に比べ高血圧になる確率が1.5倍以上になります。食塩に含まれるナトリウムが高血圧の原因となるので、減塩を中心とする食生活の改善は、最も効果的な高血圧対策といえます。



★食事のポイント★

- ① 塩分は1日女性8g 男性10g未満に。
- ② カリウムや食物繊維の多い野菜350g、果物200gをとる。
- ③ たんぱく質を適量にとる。
- ④ 肥満を防ぎ標準体重を守る。



りんごを食べて高血圧を改善！

塩分摂取量が多く高血圧が多いとされる東北地方でも、りんご栽培の盛んな地域では高血圧が少なく、りんごを毎日食べて高血圧を改善した報告もあります。りんごはカリウムや食物繊維が豊富です。

運動会弁当

10/3



11月のおやつパーティー

★ 7日

やわやわみたらし団子

★ 21日

ツナまん

