

デイサービス
配食サービス

栄養課通信

平成20年11月号

管理栄養士 三島 由起子

11月

秋も深まり、食べ物がおいし

くなる季節となりましたが、皆

様いかがお過ごしでしょう

か？

朝晩は寒さを感じるように

なりました、体調を崩されない

ように気をつけ

てください。



高血圧について

●血圧とは

心臓から送り出された血液が、動脈の壁に与えた圧力のこと。

●高血圧の基準

・最大血圧（収縮期血圧）が

140 mm Hg 以上

・最小血圧（拡張期血圧）が

90 mm Hg 以上



●高血圧の種類

◎本態性高血圧：原因のはっきりしない高血圧で、遺伝的な要因に加え、生活環境などが複雑に絡みあって血圧が高くなる。

◎二次性高血圧：腎臓病や内分泌系の病気、薬剤の影響で起こる高血圧。原因となっている病気が治れば、血圧も下がります。

●食事療法

◎塩分を控える

《減塩のポイント》

・香辛料やお酢を使用する。

・加工食品（干物・練り製品）

は高塩分の為、控えめに！

・だしのうまみを利用して醤油

や味噌を減らす。

◎カリウムの多く含む食品（野菜や果物）を積極的に摂る

・カリウムには、体内の余分な塩分を排泄する作用があります。

◎カロリーの摂りすぎに注意

・カロリーの摂り過ぎは肥満につながり、心臓に負担をかけ、血圧を上昇させます。バランスよく、腹八分目を心がけましょう。

◎アルコールは控えめにする

・飲む人は、日本酒1合・ビール中1本・ウイスキーシングル2杯を限度にしましょう。



根と葉の栄養成分が違う食材

【旬の食材】かぶ



“根”はビタミンCを多く含むほか、アミラーゼ（たんぱく質の消化を助ける酵素）が含まれているため、飲み過ぎ・食べ過ぎによる胃腸の不調を整えてくれます。



また、“葉”はカロテン・ビタミンC・鉄・カルシウム・食物繊維など、たくさんの栄養素が含まれています。



☆選び方☆



根にツヤツヤとした光沢があり丸くしまっていて、ヒビ割れや傷のないもの。また、葉の色が鮮やかで、みずみずしいものを選ぶとよいです。

☆調理のポイント☆




根は火が通りやすく、煮崩れしやすいので、短時間で加熱することがポイントです。

サラダや和え物にすると豊富なビタミンCがそのまま摂取できます。



10月
デイサービス
おやつクッキング



●ちくわ焼き



綺麗に混ぜ
ったかな～

●蒸しケーキ



●鬼まんじゅう



柔らかく食べ易いちくわ焼きは、取り合いになるほどの人気でした！

