



いのくち栄養だより

Vol. 6

Nutrition News from Inokuchi

2012年10月発行



みなさま、こんにちは。

季節の変わり目でもある10月に入り、秋風が肌寒く感じる事が多くなりましたね。これからの時期は、風邪などをひかないよう、体調にくれぐれも気をつけましょう。

「食欲の秋」といわれるように、ダイエットを目指す方や透析患者さまにとっても、誘惑の多い季節かもしれません。読書の秋！芸術の秋！！スポーツの秋！！何か新しいことにチャレンジするなど一日一日を楽しく過ごしましょう♪

栄養指導室 松田・大下



暮らしのなかに運動を！！

～毎日の生活にちょっとした運動を取り入れましょう♪～

適度な運動は筋肉の低下を防ぎ、**ストレス解消**にもつながります。また、身体の血液循環が良くなるため、**便秘解消**にも効果があります。

体力をつけて日常生活を快適に過ごすためにも、普段の生活の中でできる簡単な運動から始めてみませんか。

家庭

- ・ テレビを見ながら体を動かす。チャンネルを変えるときにリモコンを使わない。
- ・ 物を取るときに、人に頼まないで自分で取りに行く。
- ・ 夕食後や朝食前の短い時間に散歩に出る。
- ・ スーパーから遠い駐車場に停め、歩く距離を増やす。
- ・ 外出するときは、少し遠回りして歩数を増やす。



仕事

- ・ 職場で運動を励ましあう仲間をつくる。
- ・ 2～3階くらいであれば、エレベーターの代わりに階段を使う。
- ・ 電車やバスを利用する際、時間があるときは駅手前で降りてなるべく歩く。



地域活動に参加

- ・ 地域の体育館で実施される運動教室に参加する。
- ・ 運動の好きな友人をつくり交流する。
- ・ 少し遠出できる散歩コースを見つける。



身近な運動でどのくらいのエネルギーが消費されるの？

草むしり・庭いじり
20分

ゆっくり歩行
30分

買い物
30分

この運動でこれだけ消費されます！

ご飯半分 (50g)

目玉焼き 1個

鶏もも肉の唐揚げ
大1個

医師からダイエットをするように言われている方は運動だけでなく食事そのものを減らすことも必要ということがわかりますね。

おいしい秋み~つけた！

「食欲の秋」は「食材の秋」であり、海のものや山のものなど、旬の食材がたくさん出まわります。今回は旬の食材についてお知らせしたいと思います。上手に取り入れて“おいしい秋”を楽しみましょう。

新米 (米飯)

エネルギー源になります。
一食 150~180g がめやす。
(目安量は体重によって変わります)



さつまいも・芋

干し芋はカリウムがいっそう高くなるので、カリウム制限が必要な方は食べない方がよいでしょう。



ゆで栗

カリウムが多く含まれています。
栗ごはんや甘ぐりはほどほどに！



カリウムに注意！

さんま

さんまは脂が多く、魚の中ではリンもカリウムも少ないのが特徴です。

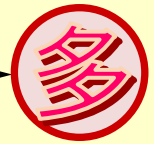


柿

干し柿は干すことでカリウムが凝縮しているため、カリウム制限が必要な方は食べない方がよいでしょう。



カリウム量



なめこ (水煮) < しいたけ < まいたけ < ぶなしめじ < エリンギ