

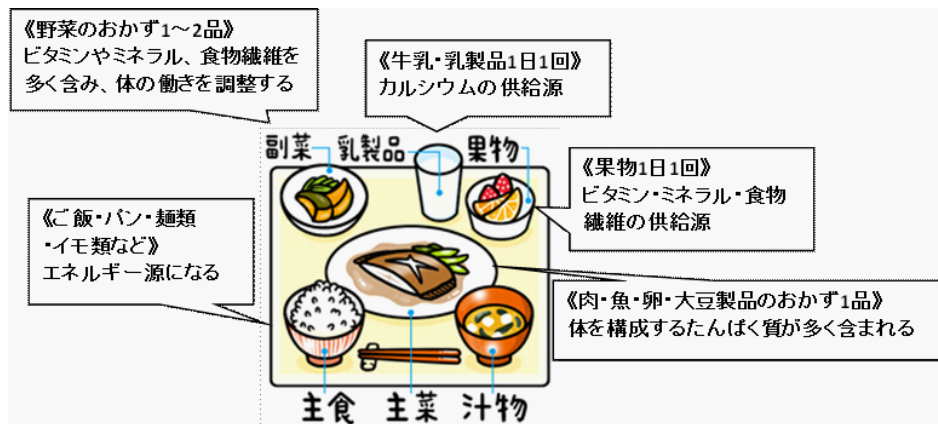


☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

## ◆今月は番外編！

今回のテーマは、ズバリ『栄養』。栄養が不足すると、病気に対する体の抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。一方、栄養を摂り過ぎると、生活習慣病になりやすくなります。お一人お一人の“ほどほど”の栄養とはどのくらいなのか、“ほどほど”に近づけるにはどうすれば良いのか、一緒に考えサポートするのが、管理栄養士です。お困り事のある方は、主治医を通じて、ぜひご相談ください。個別に栄養相談の時間を設けることができます。

## ◆基本は、主食+主菜+副菜



## そもそも栄養とは？

口から入った食物を、消化・分解・吸収して、体を構成する成分を作り、健康に生きていくためのエネルギーを生み出す営み、のことを指します。私たちが生きるために必要な栄養素として、『日本人の食事摂取基準（2015年版）』では33種類も必要量や目安量が設けられており、これらが相互に関係し合って、体を健康に維持するために働いています。栄養はバランスが大事と言われるのは、このためなのです。（ウラへ続く）

## ♪糖尿病教室♪ ※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

12月13日(水) 正月、宴会で血糖が上がらないコツ 管理栄養士：結川美帆  
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

## ♪出張講座♪

地域のみなさまとの交流や、健康づくりのお手伝いとしてさまざまなテーマで「出張講座」を行っています。知りたい、聞きたい、体験したい講座をお申し込みください。詳細は院内の掲示物やパンフレット、ホームページで紹介しています。

☎お申し込み：あらかじめお電話でご相談を承ります。 TEL：0766-52-1556

## 栄養バランスの良い食事とは？栄養バランスがくずれると…

バランスの悪い食事をしていても、一日二日では影響は出ませんが、長年の食習慣の積み重ねが、やがて何らかの体調不良を引き起こします。

### ☆朝食を抜きがちの方へ

朝は誰しも忙しいものですが、何か食べましょう。朝食を摂ると体温が上がり、集中力や仕事へのやる気がアップします。

### ☆野菜が不足していると思う方へ

サラダばかりではなく、煮物やお浸し、具たくさんの汁物など食べ方を工夫しましょう。外食では野菜が不足しがちなので、意識して野菜料理を1品加えましょう。

### ☆外食が多い方へ

丼物や麺類といった単品ではなく、主菜・副菜がセットになった、品数が多い定食スタイルを選ぶのがコツ。塩分が多くなりがちなので、調味料の使いすぎに気を付けましょう。



### ☆お酒を飲む機会が多い方へ

お酒を飲み過ぎた分、ご飯を減らすことでエネルギーの調整は可能ですが、ビタミン、ミネラルや食物繊維などの栄養素を補うことはできません。おつまみには、野菜、海藻類や大豆製品も食べるようにしましょう。

### ☆メタボにはなりたくない方へ

食べたエネルギー量を運動で消費するのは、意外と大変。例えば、100kcal（板チョコ1/5枚分）は、歩行なら23分、自転車なら20分、ランニングなら9分の運動消費に相当します（体重70kgの場合）。日頃から食べすぎに気を付けましょう。



### ☆お子さんやお孫さんの偏食でお困りの方へ

子供にとって問題になる偏食（好き嫌い）は、野菜や肉、魚など、大きな枠での食品が食べられない場合を指します。この場合、その食品から摂取できる発達と発育・健康に必要な栄養素が極端に欠乏してしまいます。苦手な食材を食べられた時は、目一杯褒めましょう。集団生活の中で偏食が改善することもあります。

### ☆最近食が細くなった方へ

体重は減っていませんか？味噌汁と漬物だけで食事を終わらせていませんか？食べ物の飲み込みや噛む力は弱くなっていませんか？もしかしたら「低栄養」かもしれません。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品を毎食おらずに1品入れましょう。

