

## ◆前回のいきいき健康教室

令和2年 2月25日(火) 15:00～15:30

参加していただいた皆さま。お越し頂きありがとうございました。

テーマ：高血圧と食事

### <高血圧の診断基準>

	収縮期血圧(mmHg)	拡張期血圧(mmHg)
正常血圧	120未満	80未満
正常高値血圧	120～129未満	80未満
高値血圧	130～139未満	80～89未満
高血圧	140以上	90以上

<食塩の一日目標量>

2020年食事摂取基準

18歳以上：男 7.5g 女 6.5g

\* 高血圧や慢性腎不全の重症化予防のための食塩相当量の目標は**6.0g 未満**

ちょっとした工夫でずいぶん違う「減塩」のコツ！！

<食べ方の工夫>

\* 味噌汁は1日1杯で具沢山に

味噌汁には約1.5gの塩分を含む。3食で約4.5g。インスタント味噌汁約2g。

毎食の方1日1回にする。

野菜やきのこで具沢山にすると、その分の汁の量が減らせる。

また、素材のうま味で減塩しやすい。

\* しょうゆ・ドレッシング類は「かける」より「少しだけつける」

サラダやフライなどにかけるドレッシングやソースはかけ過ぎないように。

小皿に入れてほんの少しだけつける程度にする。たっぷりつけてしまうと塩分摂取量が高くなる。

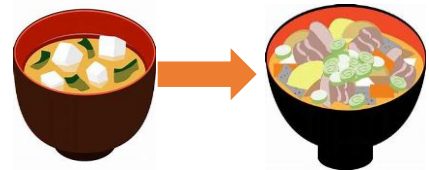
\* 野菜・海藻類はたっぷり

野菜や海藻類に含まれるカリウムは体内の余計な塩分を排出させる働きがあり、食物繊維には腸内でナトリウムが過剰に吸収されるのを防ぐ作用がある。

\* 加工食品より旬の新鮮素材で調理してもおいしく食べられる。

加工品の味付けに慣れてしまうと薄味の食事に

物足りなさを感じる。



## ◆いきいき健康教室(参加費無料)

当院の管理栄養士が、栄養や食生活に関するアドバイスをいたします。予約制ではなく、どなたでもご自由に参加できますので、参加される方は1階談話室(お食事・ご休憩スペース)にお越し下さい。

開催日時：偶数月(2、4、6、8、10、12月)の第4火曜日 15:00～15:30

(\*^\*)参加者の方に、サンプル食品をさしあげています♪

### ～お知らせ～

新型コロナウイルスの感染予防対策として、

4月のいきいき健康教室を中止することといたしました。

次回は6月に開催を予定しております。

一日も早く終息の兆しが出ることを心から願うばかりです。

また皆様にお会いできる事を楽しみにしております。



次回予定日 6月23日(火) 15:00～15:30

## ◆行事食(1・2月)

☆お楽しみ主食Dayとは?・・・暦行事の他、主食に変化を加えイベント食としているのが”お楽しみ主食Day”です。  
 通常の主食に、具材を混ぜ合わせ味付けしたり形どりしたもの等を提供しています。  
 また、季節の素材を取り入れ、彩りや盛り付けを工夫しています。



1/1 元旦メニュー



1/2 お正月メニュー



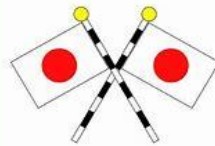
1/3 お正月メニュー



1/7 七草



1/13 成人の日



2/3 節分



2/11 建国記念日



2/14 バレンタインディー



2/23 天皇誕生日



2/24 ☆あんかけ海老炒飯

## ◆今後の行事食予定

- |    |              |              |             |
|----|--------------|--------------|-------------|
| 3月 | 3日ひな祭り       | 10日☆エビピラフ    | 12日☆月見五目うどん |
|    | 15日☆山菜炊き込みご飯 | 19日お誕生日会     | 20日春分の日     |
|    | 22日☆天津丼      | 26日☆五目炊き込みご飯 |             |
| 4月 | 3日☆花見御膳      | 10日☆深川風ご飯    | 16日お誕生日会    |
|    | 20日☆五色丼      | 26日☆オムライス    | 29日みどりの日    |