

令和6年5月号

栄養科通信

相川記念病院 栄養科 第46号
5月行事予定



- 2(木)こどもの日行事食
海苔巻き・いなり寿司
- 3(金)みどりの日行事食
錦糸シュウマイ
- 24(金)選択メニューの日
A:スープ餃子
B:鮭の散らし寿司
C:雑炊・焼き魚の甘辛煮



母の日

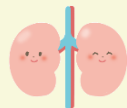


今年の母の日は5/12(日)です。
毎年5月の第2日曜日と定められています。
母の日の起源はアメリカで、日本では1937年に森永製菓が告知をしたことで母の日は全国的に広まったとされています。
今ではカーネーションだけでなく、服やアクセサリ、お菓子を贈ることも多いようです。

第7回 お食事のお話し

腎臓病食について

主に慢性腎不全(腎機能が30%以下に低下した状態)の方の食事療法を目的としたお食事です。



食事のポイント

①たんぱく質を控える

→たんぱく質の摂取量は、進行の具合によって異なりますが、「標準体重1kgあたり、1日0.6~1.0g」が推奨されています。

市販の「低たんぱく質食品」を活用することで、肉や魚の量を増やすことができ食事の満足感を得やすくなります。

②塩分を控える

→食塩を1日3~6gを目標にします。

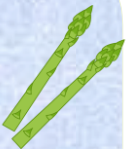
砂糖やしょう油などの調味料の代わりに、だし、酢、薬味、うまみや酸味、辛み、香りなどで味付けすると食塩の量を減らすことができます。



③エネルギー量はしっかりとる

→たんぱく質を減らした分のエネルギー量は「炭水化物」と「脂質」で補います。炭水化物は米やパン、麺類、いも、果物、砂糖などに多く、脂質は油などに多く含まれています。

北海道の食材 アスパラ



アスパラは年中店頭で見かけますが、北海道では雪解け後の5月から6月にかけて旬を迎えます。また、北海道はアスパラの収穫量日本一です。

<アスパラの栄養>

アスパラに含まれるアスパラギン酸は栄養ドリンクにも含まれる成分で、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。

さらにアスパラに豊富に含まれるポリフェノールのルチンは、毛細血管を強く丈夫にして血流を改善してくれるので、高血圧、脳卒中、心臓疾患などの生活習慣病に効果があるとされています。

色とりどりのお花が咲く爽やかな季節を迎えました。
まだ少し肌寒い日もありますが、バランスの良い食事を心がけ、元気に過ごしましょう!

平田

食べ物の常識 これって本当?

Q&A

コーヒーを飲むと
眠くならないって本当?



コーヒーにはカフェインという成分が含まれていて、カフェインは睡眠を促すアデノシンという物質の作用を抑えるため、眠気覚ましに効果的だといわれています。

一般的にコーヒーで目を覚ますには、濃いエスプレッソが4杯程度必要といわれており、日頃あまりカフェインを摂る習慣のないひとや小さな子供など、体質によっては少量のカフェインでも過剰に反応してしまうことがあるので要注意です。また、カフェインは胃を刺激するので、空腹時に飲みすぎるのも良くありません。

個人差はありますが、カフェインは飲んでから30分ほどで覚醒効果が出始めます。持続時間は若い世代で3~4時間とされ、高齢者はさらに長い時間効果が続きます。

コーヒーにはリラックス効果もありますので、リラックスしたいときに適量味わうのもおすすめです。