

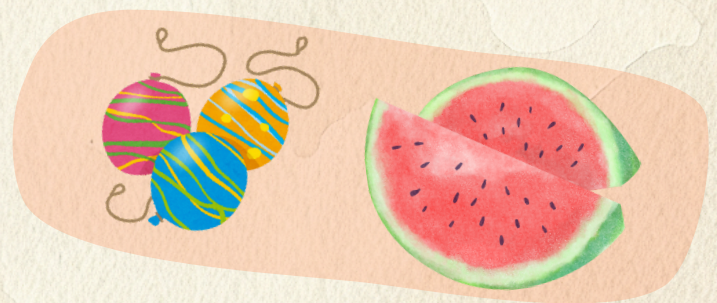
八月行事食のご紹介



毎日記録的な暑さが続いていましたが
皆さま夏バテなどされていないでしょうか？

北福島医療センターでは8月5日に
患者さまに納涼膳をお届けしました🌻！

美味しいお食事を食べて
元気に夏を乗り切りましょう🌻🍉



～ 減塩で若々しい血管を目指しましょう ～

食塩を摂り過ぎると血液中のナトリウム濃度が上昇し、それを薄めようと血管の外から水分をとり込むため、血液量が増加し血管を内側から圧迫する力が強まります。その結果、血液の通り道も狭くなり通りにくくなるため高血圧の原因になります。

血管老化リスクをチェック！

- ☐ 野菜・魚・豆類をあまり食べない
- ☐ 塩辛いものや味の濃いものをよく食べる
- ☐ 水分をあまりとらない
- ☐ インスタント食品、ファストフードが好き
- ☐ お菓子やジュースなど間食をよくする
- ☐ 丼物や麺類をよく食べる

チェックが3つ以上ついたあなた
食塩やエネルギー摂取量が
過剰になっているかも！？

血管の若返りには減塩やバランスの
とれた食事が不可欠です！
食事の摂り方に気をつけて
若々しい血管を目指しましょう！

1. 減塩を心がけましょう

- かけすぎにつながるので**食卓に調味料を置かない**
- 何気なくかけている醤油やドレッシングの代わりに、**減塩調味料**や**酢**、**柑橘類**を使う
- 外食時は単品よりも**副菜のついた定食**を選ぶ
- 食塩、エネルギーを摂り過ぎてしまった時は**次の食事を控えめ**にして調整する

2. 食べ方を意識しましょう

- 野菜や海藻、キノコ類を**先に食べる**
- おかずは**1人分の小さめの小皿**に盛りつける
- 1口につき**30回よく噛んで**食べる
- 夕飯は**寝る3時間前まで**に済ませる
- **起床時に1杯の水を飲み**朝食の食べすぎを予防する(※胃が膨らみ脳の満腹中枢が刺激されます)