

食欲の秋 塩分の摂り過ぎに注意!!

秋は美味しいものが多いため食欲が出てしまい、つい食べ過ぎになってことも。食べる量が増える
と塩分の摂取量も増えてしまいます。塩分の摂取量が多い食生活が続くと、高血圧や腎疾患、心疾患
などの様々な生活習慣病の原因となります。特に気温の低下で血管が縮んで血圧が高くなりやすく、
血管に関係する疾患が増える秋から冬にかけては食事の工夫で血管の健康を守りましょう。

1 日の塩分量の目安は男性 7.5g、女性 6.5g 未満(日本人の食事摂取基準 2020 年版より)です。
WHO(世界保健機構)では 1 日 5g 未満とより厳しい基準となっています。
(高血圧や腎臓病など持病がある方はかかりつけ医へ塩分量を相談してください。)

ラーメンは 1 杯でおよそ 5~6g の塩分がありますので、1 日分の目安量を 1 食で摂ってしまいます。
~減塩のコツ~ 出来ることから初めてみましょう!

- ① 漬物や汁物を控える。⇒ 汁物は具沢山にし、汁の量を減らす。
- ② 外食や加工品は控える。⇒ 新鮮な旬の食材を使う。減塩タイプの物を選ぶ。
- ③ 味見をせずに醤油や塩などをかけない。⇒ 塩分の少ない調味料や減塩、無塩の物を選ぶ。

その他にもだしをきかせたり、酸味や香辛料、香味野菜、ごまなどの香ばしい食品を使うことで塩分
を減らしてもおいしく食べられます。

野菜、いも類、海藻類、果物には体内の余分な塩分を排出する作用のあるカリウムが含まれています
ので、積極的に摂るといいでしょう。(カリウムの制限がある方は注意が必要です。)

~美味しい秋野菜の選び方~

さつまいも：丸みがあり、皮にツヤのある色鮮やかなもの。毛穴が浅く表面がなめらかなもの。切り口に黒い蜜の跡が多い方が甘いです。

じゃがいも：丸みがあり、表面がなめらかなもの。芽の周りが緑色になっていないもの。

さといも：まるまると膨らみ、傷がなく芽が出ていないもの。縞模様が均等で平行にくっきりと見えるもの。ビニール袋に入っている場合は袋に水滴がついていないもの。

レンコン：太くてかたく重さがあり、全体的に皮の色ムラや傷がないもの。切り口の変色がなく、穴の大きさが均一なもの。

ゴボウ：根元から先端まで太さが均一で弾力があり、重みのあるもの。断面に空洞がないもの。土付きの方が風味もあり、鮮度も長持ちします。

10月10日は目の愛護デー

10 を横にすると目の形に似ていることからこの日になったそうです。
秋は空気が乾燥するため、目にも影響しやすくなります。通常であれば目を休ませることで回復しますが、なかなか回復せず、目の症状に加え全身にも症状が出る場合を**眼精疲労**といいます。眼精疲労にならない為にも、まばたきの回数を増やす、加湿器を置くなど部屋の乾燥を防ぎましょう。目を使う仕事などをする際は 1 時間に 1 回程度は目を休ませるようにし、目が疲れたら蒸しタオルを目の上のせ休憩するのもいいでしょう。
また、日々の食事の偏り、過労や睡眠不足も原因となりますので、目に良い食材を摂る、睡眠をしっかりと取る、適度に運動なども取り入れ、ストレスを貯め込まないようにしましょう。

※バックナンバー-2018年9月13号も参考にしてみてください。

☆ 栄養相談 ☆

疾患の治療や予防の手段として重要なのが食事です。
定期的に栄養・食事について栄養士から説明を受けましょう。

受付時間	月・火・水・金	8:30~16:30
	木・土	8:30~12:00
相談時間	約 30 分	

◎ 予約制となっておりますので、ご希望の方は担当医にご相談ください。



《秋野菜で減塩レシピ》

「豆乳味噌スープ」

【材料】(2人分) (1人分 エネルギー：219kcal 塩分0.9g)

さつまいも	100g	無調整豆乳	200ml
ごぼう	50g	水	150ml
玉葱	50g	顆粒和風だし	小さじ2/3(2g)
しめじ	50g	味噌	小さじ1(6g)
人参	50g	ごま油	小さじ2(8g)
コーン	50g		

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむかず、よく洗い厚さ1cmの半月切りにし、ごぼうは皮をこそげおとし、薄い斜め切にして共に水にさらしておく。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、しめじは石づきを取りほぐし、人参は短冊切りにする。
- ③ 鍋にごま油をひき、水気を切った①と②を入れて中火で炒め、玉ねぎが透き通ってきたらコーン、水、顆粒和風だしを加え煮る。
- ④ 無調整豆乳を加え、弱火で温め、火を止めて味噌を溶き入れ、器に盛って出来上がり。

無調整豆乳は沸騰すると分離する場合がありますので火加減に注意！

「かぼちゃサウダ」

【材料】(2人分) (1人分 エネルギー：272kcal 塩分0.3g)

かぼちゃ	100g	酢	大さじ1(15g)
ミックスビーンズ	100g	◎マヨネーズ	大さじ2(24g)
人参	50g	◎ヨーグルト	大さじ2(30g)
きゅうり	50g	◎砂糖	小さじ1/2(1.5g)
玉葱	50g		

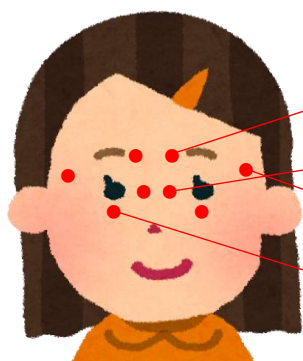
【作り方】

- ① かぼちゃは一口大に切り、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、600Wの電子レンジで5分程度加熱し、熱いうちにマッシャーで粗く潰す。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、人参は薄いいちょう切りにする。ボウルに入れ、酢を加えて全体になじませ、ラップをして冷蔵庫で10分おく。
- ③ 玉葱は薄切りにし、水に10分さらす。
- ④ ①に②、水気を切った③、ミックスビーンズ、◎を加え、滑らかになるまで混ぜ合わせ、器に盛って出来上がり。

人参・玉ねぎは生で使用していますが、レンジで加熱してもOK！

《ツボ押しで目の疲れスッキ！》

ツボは左右対称にあるので、両手の親指や人差し指を使い、心地よいと感じる強さで押しましょう。



攢竹(さんちく)：左右眉頭の下のくぼみ

睛明(せいめい)：目頭と鼻のつけ根の間にあるくぼみ

太陽(たいよう)：左右こめかみの前のくぼみ

承泣(しょうきゅう)：黒目の下の骨のふち

1ヶ所5～6回を目安に押しましょう！