



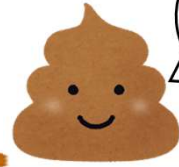
食物繊維…どれくらい摂っていますか？

1日摂取目標量

男性成人 21g
女性成人 18g

1日平均摂取量

男性成人 約18g
女性成人 約15g



3gくらい
足りない
かな？

糖の吸収を緩やかに
↓
血糖上昇を抑制

食物繊維で
カラダに
良いこと

便の体積を増やす
↓
腸のぜん動運動が活発
↓
便秘を整える

コレステロールや胆汁酸を吸着
↓
血中コレステロール値↓



腸内細菌叢を改善
↓
有害細菌<有用細菌
↓
腸活のお手伝い

発がん性物質を吸着
↓
がんの予防

咀嚼回数が増える
↓
満腹感を得やすい
↓
食べ過ぎ防止



食物繊維は、肉や魚などの動物性食品にはほとんど含まれず、野菜・きのこ・海藻・豆類・果物・穀物・イモ類などの植物性食品に多く含まれています。主食を1食だけでも精白米や柔らかな食パンから玄米ご飯や麦ごはん、雑穀米、ライ麦パン、全粒粉パンなどに換えることで手軽に摂取することができます。

栄養の
いろいろ

目安として…

食物繊維を何gとか言われても、何をどれくらい食べたらいいかわかりませんよね。まず、「1日に1回、規則的に排便がある」そして、「1日約150g(見た目では鶏卵3個分)の排便量」。この便量を目指して植物性食品多めのお食事を！

栄養・食事相談を
行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。



ウイルスと炎症反応と食欲



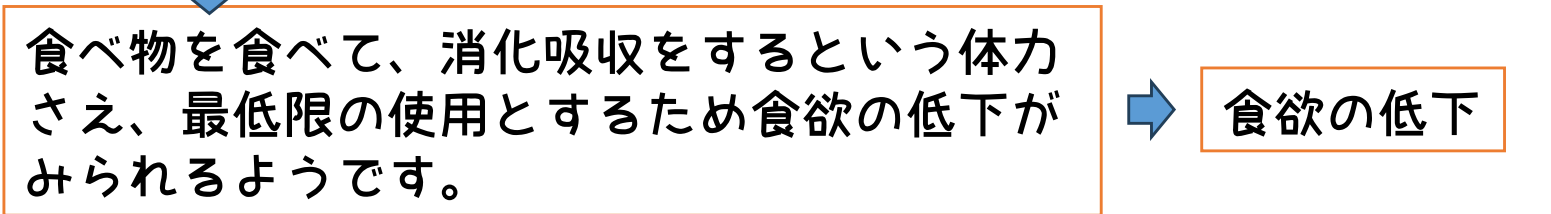
あけましておめでとうございます。皆様、新年を健やかに迎えることができたでしょうか？私は、インフルエンザになりました。



インフルエンザになると高熱が出たり、のどの痛みがあります。これは体内に入ったウイルスをやっつけて、排除し、元のカラダの状態に戻そうとする反応(炎症反応)なのです。この炎症反応は熱や痛みなど嫌な症状が出てくる反応と思われがちなのですが…



発熱すると「安静に」と言われ、横になり、眠る時間も長くなります。カラダがウイルスと戦うことに全力を注ぐことができるよう、安静にして体力の温存を図ります。



高齢者は若い人に比べ、免疫機能や体力が落ちているため、ウイルスへの攻撃に弱く、炎症反応の改善も緩やかになります。そのため、全身的な回復が遅れ、食欲の低下や活動量の低下した状態が長く続くこととなります。食事は複数回に分けて食べたり、アイスクリームやプリン、補助食を利用するなどしながら、できるだけ栄養の摂取を。また、体調と相談しながら、臥位や座位でのストレッチなどから始めながらできるだけカラダを動かしていきましょう。

栄養のいろいろ
水分摂取は絶対です
発熱や発汗、食事が入らない…
脱水のリスクが高くなります。ミネラルなども必要となるため、水分摂取と一緒におかゆと梅干、汁物のお汁だけでも摂取しましょう。可能なら、スポーツ飲料や経口補水液がいいですね。

栄養・食事相談を行っています。
管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。
どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛けください。