



栄養だより

医療法人社団 緑風会
龍野中央病院
 栄養科・まちの栄養室・
 認定栄養 CS 龍野中央

漬物	梅干1個 20g 正味13g	沢庵2切 20g	高菜漬 40g	白菜漬 40g	福神漬 大さじ1 15g	キムチ 30g	生姜甘酢漬 15g
塩分 (g)	2.0	0.7	1.6	0.8	0.8	0.7	0.3
漬物	らっきょう 20g	昆布佃煮 15g	イカの塩辛 20g	辛子明太子 1/2 25g	サケフレーク 大さじ2 25g	塩昆布 14g	のり佃煮 20g
塩分 (g)	0.4	1.1	1.4	1.4	0.9	2.5	1.2

その塩対応、心臓が泣いています。

た: 食べ過ぎ…太る

つ: 漬物・佃煮大好き

の: 飲んじゃう汁

ち: ちくわ・かまぼこ…練り物

ゆ: 油脂たっぷり、ハム・ソーセージに潜む塩

う: うっかり総菜、外食でドーン!

お: お菓子・おつまみ…見えない塩

う: 薄味は…物足りない

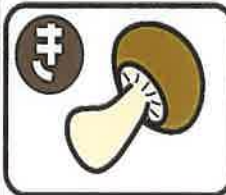


冬は…心臓がピンチな理由

- ・寒さで血管が縮む
急激な温度変化(ヒートショック)
- ・塩分の多い食事
- ・ストレスや睡眠不足



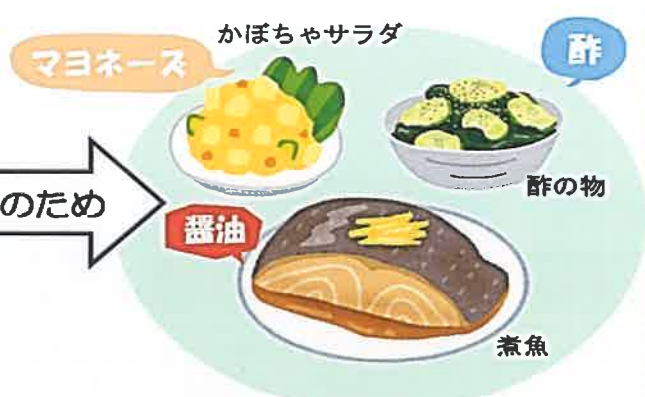
あさかなすきやね
DE
血液サラサラ



気づいたらすべての料理に
醤油を使っていることはありませんか？



全て醤油味のため



日常生活でできる血流アップのポイント

■正しい姿勢の重要性

姿勢を正すことで血流が促進

■こまめな歩行

短時間でも頻繁に歩く 血液循環が活発に

■体を冷やさない工夫

■暖かい服装を心がける

