

「介護予防の集い」通信



皆さんこんにちは。

11月になり随分と風が冷たくなりましたね。お元気でお過ごしですか。

さて、先月末のこと、野菜の値段が下がっているというニュースをテレビで見ました。皆さんご覧になりましたか？ 実際に最近スーパーでも葉物野菜が安くなっています。野菜を沢山入れたお鍋は美味しいですよ。最近は一人用の鍋のスープも売っているので、気軽に少人数でも食べられま・・・あれあれ？ ちょっと待って！ この一人分のスープ、一袋に塩分が4gも入っていますよ！



塩分についてここでおさらいしておきましょう！

WHO（世界保健機構）で推奨している塩分摂取量は一日に5gです。

厚生省では男性 7.5g、女性 6.5g を一日の摂取目標値としています。

（実際の日本人の塩分摂取量は男性 11.0g 女性 9.3g！）寒くなり血圧も上昇する季節になります。普段召し上がる食べ物や調味料、購入したお惣菜の「塩分」をちょっと気にしてみてください。また、高血圧の方は塩分を排泄する作用のあるカリウムを多く含んだ「果物」を摂る事を推奨されています。寒暖の差が激しくなる季節、お身体を大切になさってください。

*高血圧や心臓、腎臓に疾患がある方など、塩分・水分・カリウム制限の必要な方がいらっしゃいます。制限は何も言われていない、という方も主治医の先生に一度お尋ね下さい。

同封ちらしのご案内です

「フレイル予防 出張講座」

フレイル予防について管理栄養士さんがお話し下さいます。（川崎市医療保険課の委託事業です。）
五人以上集まれば区内どこでも出張します。

「始めよう 人生会議」

生活リハビリクラブ幸さんが主宰する講座です。
川崎市立病院の老人看護専門看護師さんが講師です。
参加は先着順、参加費は100円です。

*連絡先など詳細はちらしをご参照下さい。



