

元気に な～れ 380

上ノ国栄養あるある

今月

は 栄養士 鈴木 弥生 です

町の栄養士は、小中学生や高齢の方の栄養教室、個人の栄養指導などを通して多くの方とお話をする機会があります。その中で、「みなさんの当たり前」と「栄養士の当たり前」に『ズレ』を感じることがあります。今回はそんな『ズレ』を集めて紹介していきたいと思います。

塩 分の ズレ

夏は浅漬け、冬期間は魚漬けで野菜を食べています

漬物は、1日に必要な栄養素を満たすための野菜ではありません。嗜好品です。高血圧で塩分を制限している方、塩分を気にされている方、漬物はたしなむ程度にすることをオススメします。

魚漬けを食べる機会が多くなる季節です。まずは、「1食に小鉢1杯」から「1日に小鉢1杯」にしていきましょう。

カルシウムをとるためにチーズなどの乳製品を毎日食べています

カルシウムをとるために毎日乳製品を口にする人のお話はよく耳にしますが、中でもチーズは多くの塩分が含まれており、血圧を気にしている方は注意が必要です。



糖 分の ズレ

血糖が高く、野菜をたくさん食べるようにいわれているので、芋やかぼちゃを多く食べています

芋、さつまいも、長芋、かぼちゃ、トウモロコシ、栗などには、血糖値を上げる糖分が多く含まれています。血糖値を気にされている方は量に十分注意しましょう。



加ー のズレ

オリーブオイルは身体に良いので、積極的にとりいれています

どの種類の油も1gで9kcalと結構なカロリー量ですので、体重の増加が気になる方は注意しましょう。大さじ一杯＝おにぎり半分のカロリーです。



水 分の ズレ

朝から晩までコーヒーを飲んでいるので、水分補給は十分できています

コーヒーに含まれるカフェインには利尿作用があるため、水分補給に向いていません。水分補給には水、白湯、麦茶などが適しています。



いかがだったでしょうか？いくつ思い当たる『ズレ』がありましたか？
食べ方の正しい知識を持つことは大切です。食事のこと、栄養のことでも何か
わからないことがありましたら、お気軽に栄養士に相談してください。