

# 寒さに注意！高血圧

## ☆高血圧の予防に！料理で減塩☆

・だしの旨味を効かせる  
昆布や鰹節などの濃いめのだしを使うと、塩分が少なくても美味しくできます。

・味噌汁は具沢山にする



・生姜、青じそ、にんにくなどの香りを利用する



・かんきつ類やお酢の酸味を利用する



・味にメリハリをつける



寒さが血圧を上げることが多くの研究や調査で明らかになってきています。季節による血圧の変動を見た時に、冬場に血圧が高くなるという方は多いのではないのでしょうか。血圧の急上昇を防ぐ対策として、トイレや脱衣場を含む部屋ごとの温度差を少なくすることは有効です。また、塩分を控えた食事でも高血圧を予防することができます。食事で予防に取り組みましょう！

## ☆食べ方で減塩☆

- ・塩分が多いため漬物と汁物は一日1回にする。
- ・麺類の汁は残す。
- ・醤油やソースは料理にかけるより小皿にとってつける。



# おやまだ給食だより

2014年  
11月号

## 十月の行事食のご紹介

御一日献立



行事食：体育の日



通所リハ お楽しみ食



## 十一月の行事食

31日 御一日献立  
3日 文化の日  
23日 勤労感謝の日

## 今月の旬

### 春菊



年中手に入るが茎や葉が柔らかい旬は11月～2月にかけて。カルシウムやマグネシウムなどの骨の形成に欠かせない成分が豊富です。

## 11月14日は「世界糖尿病デー」です

毎年、11月14日は「世界糖尿病デー」と指定されています。世界の糖尿病人口は増え続けており、2013年で糖尿病有病者数は3億8200万人に上ります。日本の現在の成人糖尿病人口は720万人にもなります。世界糖尿病デーには、世界の200以上の国や地域で、市民向けの講演や糖尿病教室、無料の糖尿病の検査が開催され、糖尿病の早期発見と治療の継続の大切さが呼びかけられています。



また、この日は80を越える国の1000ヶ所以上で有名な建物が世界糖尿病デーのシンボルカラーであるブルーにライトアップされます。三重県では伊賀上野城がライトアップされる予定です。

## 栄養相談を受けてみませんか？

### ★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

### ★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。