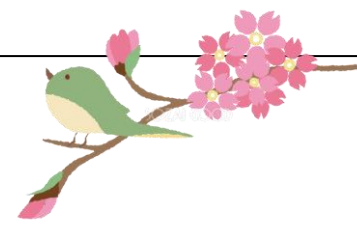
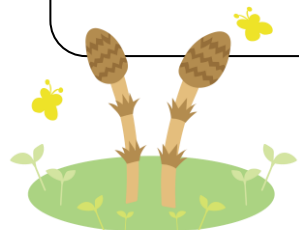


天寿荘ヘルパー便り



2023年 4.5月発行 302号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

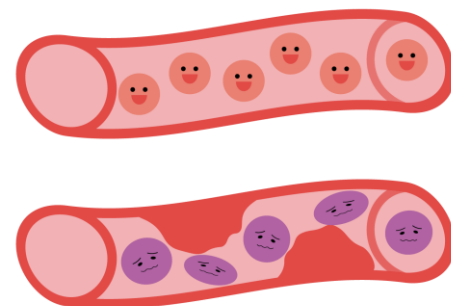
『塩分（1日6g）と食事について』

高齢者の適切な塩分摂取量は、1日6gとされています。

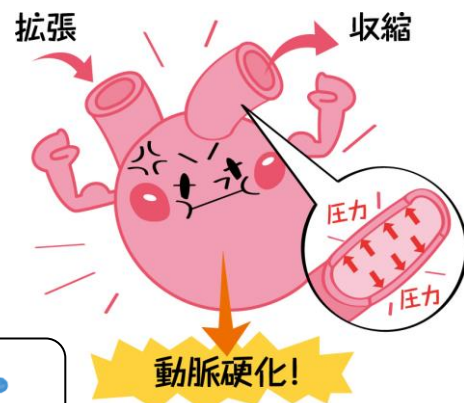


◆塩分摂取量が多い場合のリスク◆

塩分を摂り過ぎると血液中のナトリウム濃度が高くなります。するとそれを薄めようとして血管内に水分が届けられ、血液量が増えます。その結果、血管への圧力が上昇して高血圧になります。



高血圧になると、血管への負担が増して損傷しやすくなったり、血管の壁が厚くなるので内部が狭くなり、動脈硬化が進み心筋梗塞、心不全になります。



●小さじ1杯約5g



春の日差しを感じる季節となりました。季節の変わり目は、体調の変化にも気をつけたいですね。そこで、今回のテーマは、「塩分（1日6g）と食事について」です。しっかりと、毎日の食事を美味しく食べて健康に過ごしましょう。

減塩のポイント



減塩調味料を使う



だし旨味や素材の味を生かす



香辛料やレモンで味付けにアクセントを



しょうゆを直接かけず小皿にとってつける



漬け物は控えめに
おひたしにしょうゆをかけすぎない



塩分の多い汁ものは控えめに
めん類の汁は残す

●減塩に効果的な食材●

- ・酢、レモン、ゆず・・・味が引き締まります。
- ・かつお、煮干し、椎茸だし・・・味に深みが増します
- ・胡椒、唐辛子、ワサビ、カレー粉・・・味の物足りなさを補ったり、風味を引き立てます。
- ・しそ、みょうが、三つ葉、パセリ、生姜、にんにく・・・臭みを消したり、料理の味を引き立てます。
- ・ごま油、オリーブオイル・・・香りや味わいが、料理の味を引き立ててくれます。

【ヘルパーの空き状況をお知らせします】

月曜日 10:00～ 火曜日 11:30～ 金曜日 10:00～
土曜日 15:30～ ※その他、可能な限りご相談に応じます。