

栄養だより

平成24年 6月 NO.205

青田を渡る風が、ひとしお快く感じられます。皆様ご容態はいかがでしょう。

★ 今回のテーマは **食塩や脂肪はひかえめにする** です

✿ 塩辛い食品を控えめに、食塩は1日の摂取量を男性は9g未満、女性は7.5g未満を目指しましょう。

✿ 脂肪のとりすぎは×。動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく。

減塩が注目されている今、私たちは1日約10gの食塩を摂取しています。塩分を過剰にとることにより、血管が収縮して血圧が上昇。これにより、高血圧となり動脈硬化や脳血管障害などを誘発する原因につながります。食塩の摂取量は少な

いほうが高血圧の予防・改善に効果的。塩分のとり方には、注意が必

要です。**※お菓子やパンにも塩分が含まれています!!**



脂肪は身体にとって、よいエネルギー源です。からだの中にある細胞

膜や核膜の原料で、脂溶性ビタミンの吸収を助ける働きもあります。しかし脂肪を多くとり過ぎると、血液中のコレステロールや中性脂肪が血液中に増え、動脈硬化や高脂血症といった疾患を引き起こしやすくなります。

又、脂肪は、「量」に注意するだけではなく、種類によっても健康に及ぼす影響が異なる為、「質」にも注意を払う必要があります。動



物、植物、魚には、それぞれ異なる種類の脂肪酸が含まれています。それらの食品を、日常の食事の中でバランス良く食べるようにすることが大切です。