



栄養だより

2022年7月発行

江藤病院 栄養管理部

今月はミネラルについて紹介します！

ミネラルは体の構成成分になったり、機能を調整する大切な栄養素です。



ミネラルの種類

ミネラルには16種類のミネラルを必須ミネラルとしており、さらにその中で2つに分かれます。

- ①1日の必要量が100mg以上のものを主要ミネラル
(カルシウム、リン、カリウム、硫黄、ナトリウム、塩素、マグネシウム)
- ②1日の必要量が100mg未満のものを微量ミネラル
(鉄、亜鉛、銅、ヨウ素、マンガン、セレン、クロム、モリブデン、コバルト)

ミネラルの働き

- 骨や歯などをつくる(カルシウム、リン、マグネシウムなど)
- 身体の中の水分の調節に関わる(カリウム、ナトリウム)
- 赤血球をつくり、貧血を予防する(鉄)



ミネラルを多く含む食品について

魚介類・小魚、海藻類、豆類、野菜、肉類、レバー、乳・乳製品など



摂取量は少なすぎても多すぎても問題があるので適量を摂るよう心がけましょう！

7月のコラム 【熱中症対策】

梅雨明けで、気温が高くなりやすく熱中症に注意が必要です。

熱中症を予防する3つのポイントとして

- ①水分をこまめに取り
- ②適度な塩分を補給する
- ③栄養バランスの良い食事をする

今から熱中症対策していきましょう！

管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室(集団栄養指導)

治療の一環として少人数で行っています。(お弁当付き)

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。