



栄養だより

2022年10月発行

江藤病院 栄養管理部

～ナトリウムについて知ろう～



ナトリウムとは？

体内の水分バランスや筋肉の収縮、栄養素の吸収・輸送などに関与している栄養素です。

ナトリウムを摂りすぎてしまうと

むくみや口の渇きのほか、高血圧、胃がん、食道がんなどのリスクを高めてしまいます。

ナトリウムは日常生活の中では、不足することはごく稀ですが、ひどい下痢や熱中症などで不足してしまう場合もあるので注意しましょう！

ナトリウムを多く含む食品



ナトリウムを摂りすぎてしまった・・・！そんなときは

「野菜」の摂取を心がけましょう。野菜に含まれるカリウムは、ナトリウムを体の外に尿として排泄させる働きがあります。意識して摂取することで、過剰摂取が原因でおこる病気のリスクを低減させることができます。



10月のコラム 【運動の秋】

10月の第2月曜日の祝日は、「スポーツの日」。1964年に東京でオリンピックが開催されたことを記念して、「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培えるように」という願いが込められているそうです。普段運動をされない方も、少し意識を変えて、心も体も健康になりましょう。

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。

★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。

10月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。