



栄養だより

2023年10月発行

江藤病院 栄養管理部

始めよう！メタボ予防

内臓脂肪が蓄積すると、脂質異常症や高血圧、高血糖を招き、動脈硬化が進みます。これらによって、心臓病や脳卒中などの疾患になりやすい病態をメタボリックシンドロームといいます。しかし、メタボは食べすぎや運動不足などが原因となるため、生活習慣の改善によって予防することができます。

メタボ予防のポイント

バランスの良い食事

多様な食品を組み合わせ、主食(ご飯やパン)、主菜(肉、魚などメインのおかず)、副菜(野菜中心のおかず)がバランスよくそろった食事をこころがけましょう。



規則正しい食習慣

1日3食規則正しい食事をこころがけましょう。まとめ食いや早食いは肥満の原因となるため、よく噛みゆっくり食べるよう意識することも大切です。



30回以上
噛む

適度な運動習慣

ウォーキングなどの有酸素運動は脂肪燃焼に加え、血圧や血糖値、コレステロール値を下げる働きがあります。自分に合った運動習慣をもち、継続することが大切です。



食欲の秋こそ、メタボ予防で美味しく健康に！

10月のコラム 【食物繊維について】

食物繊維は腸の働きを助けることで、便通を整えたり免疫力を高めたりする働きがあります。腸内環境を整えることは生活習慣病の予防にもつながります。秋はきのこやさつまいも、れんこんなど食物繊維を多く含んだ旬の食材が多いため、積極的に食事に取り入れていきましょう。



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。

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。