

# 栄養管理部ニュース

2019年10月号

厳しい夏の暑さもやっと落ち着き、すっかり秋らしくなりましたね。そして待ちに待った“食欲の秋”の到来です。しかし、食べ過ぎは糖尿病や高血圧、脂質異常症など生活習慣病の発症リスクをあげるので注意が必要です。バランス良く食事を摂るとともに食べた分はしっかり身体を動かして“スポーツの秋”も楽しみながら、生活習慣病にならないよう気をつけましょう。

## 生活習慣病を予防しよう

### 食事編

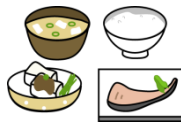
#### ・ バランス良く食べる

食事は、

主食(糖質)

主菜(たんぱく質)

副菜(ビタミン・食物繊維)を揃えて



副菜(野菜)から食べることでその後食べる糖質の急激な吸収を抑え、食後の血糖上昇を緩やかにします。また余分な脂肪や塩分の吸収を抑制する効果もあります。



秋が旬のサツマイモや栗、果物類は糖質の多い食品です。摂りすぎは中性脂肪上昇につながります！

#### ・ 塩分を摂りすぎない

塩分の摂りすぎは血圧上昇につながります。旬の秋刀魚も干物で摂ると高塩分に…またこれからの季節、味噌汁やスープなどの汁物や鍋物は塩分が多いので注意しましょう。



#### ・ 間食はほどほどに

甘いお菓子や飲み物には思っている以上に沢山の糖分や脂肪が含まれます。だから食べずに時間と量を決めて楽しみましょう。

あんパン1個  
約320 kcal

ケーキ1個  
約330 kcal

スポーツドリンク  
500ml  
約130 kcal

### 運動編

#### ※ 運動のメリット ※

- ・ 肥満の改善
- ・ 血糖値を下げる
- ・ 脂質異常症の改善
- ・ 筋力の維持・向上

#### ロコモティブシンドロームの予防

- ・ ストレス解消

※ 運動の消費エネルギー  
(体重60kgの人の場合)



速歩(30分)  
120 kcal



テニス(30分)  
210 kcal



ゴルフ(60分)  
210 kcal



山登り(60分)  
450 kcal



ヨガ(30分)  
80 kcal



水泳(30分)  
240 kcal

**週2回 30分/回以上を目標に！**

管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフへお申し出ください

2019年10月7日発行(第129号)

栄養管理部 管理栄養士(内線:2071)

地方独立行政法人 奈良県立病院機構

奈良県総合医療センター