

暑さもようやく一段落し、季節の移り変わりを感じる頃となりましたね。秋といえば、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋と様々ですが、私は毎年、むしろ毎日が食欲の秋で困っています... (笑)

さつまいもに栗に柿... 今年も楽しみがいっぱいです♡



食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

これから冬にかけて旬を迎えるさつまいも。移動販売車を見つけるとテンションが上がります! とときどき無性に食べたくなる、秋の味覚のひとつですね。

さつまいもには健康成分がたくさん。その中でさつまいも特有の成分がセラピンです。切ったときに白い液体が出てきたり、皮のあたりに黒いバタバタが付いたり... あのと体がセラピンです。さつまいもには不溶性食物繊維も豊富です。セラピンと食物繊維、どちらも便秘対策にうれしい成分。これらは皮付近に多いため、皮はむかずにそのまま食べるといいですね。さつまいもにはビタミンCやカリウムも多く含まれています。肌の健康や免疫UP、高血圧予防にも役立つ食品です。

さつまいもは加熱の仕方によって性質が変わります。焼き芋のように低温でじっくり加熱すると、ねっとり甘くスイーツのようなおいしさに。一方、ふかし芋のように蒸したり茹でたりすると、ホクホクで甘さ控えめになります。



焼き芋よりふかし芋の方が、食べたあとの血糖値の上昇がおだやか。健康のためにはふかし芋がおすすめです。

食後血糖値の上昇度を示すGI値という指標があります。同じさつまいもでも焼き芋は高GI値、ふかし芋は低GI値に分けられます。次回はそんなGI値について紐解きます!

高血圧は万病の元?

高血圧は最もありふれた疾患の一つになります。厚生省の直近の患者調査では患者数は約1000万人と、2番目に多い歯肉炎等の約2.5倍、3番目に多い糖尿病の約3倍の非常に多い疾患となっております。さらに無治療の人も含めた患者数は約4300万人と、日本人のおよそ3人に1人が高血圧だと推定されています。

高血圧症は軽症の内は全く症状が出ないことが殆どで、治療が軽視されやすい疾患でもあります。ところが、軽症の高血圧であっても自覚症状のないままに動脈硬化を進行させていき、脳卒中、心筋梗塞などの命に関わる疾患リスクの増加、腎機能の低下などを引き起こします。動脈硬化は一度進んでしまうと、治すことができないため、軽症の高血圧のうちから確りと治療して、動脈硬化の進行を予防していくことがとても大切になります。

血圧を上げる原因は色々ありますが、代表的なものとしては、過剰な塩分摂取、肥満、飲酒、喫煙、運動不足、ストレス、加齢などがあげられます。

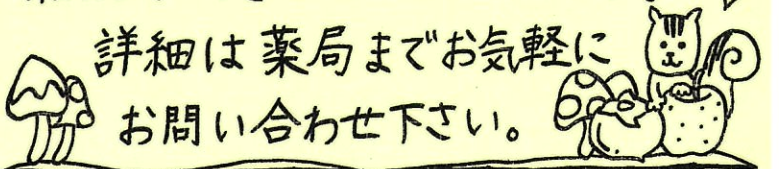
日本では塩分が過剰になりやすい傾向があります。特に外食や中食などでは塩分が多くなりやすいので、内食で減塩調味料などを上手く使い、摂取量を減らすことが大切になってきます。肥満の場合、減量で血圧も大きく下がることが多いので、運動不足の解消も兼ねて運動を習慣化していきましょう。

いずれにしても生活改善を続けていくことが大切です。生活習慣を見直し、まずは簡単なところから目標を立てて改善を続けていきましょう。



10月の個別相談会 『インフルエンザと感染対策』

相談会は完全予約制となります。詳細は薬局までお気軽にお問い合わせ下さい。



😊 今日から始める減塩!! 😊

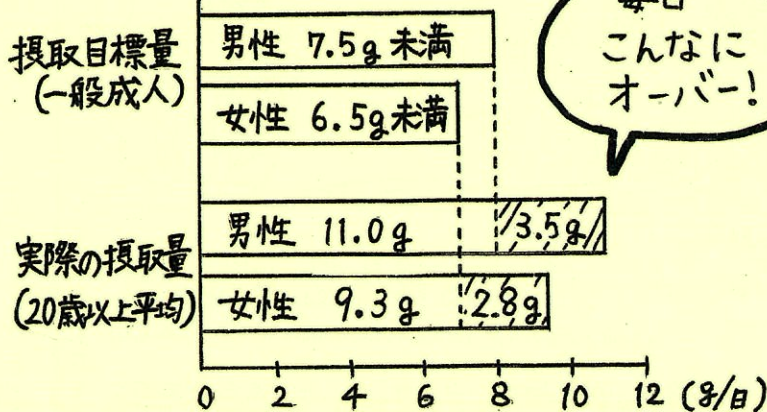
塩分(食塩)の取り過ぎが高血圧の原因になることはよく知られています。高血圧は心臓病や脳卒中の誘因になります。また脳卒中はお年寄りが寝たきりになる原因の1位に挙げられています。高血圧を予防することは、寝たきりを防ぐうえからも大切なことと言えます。



食塩の摂取目標量は、男性7.5グラム未満、女性6.5グラム未満を目標に多くならないように注意しましょう。味覚は加齢に伴って鈍くなってきます。しらすしらすのうちに濃い味付けになり、食塩の取り過ぎになりやすいので、注意することが大切です。

☆ 1日の塩分摂取目標量と実際の摂取量 ☆

なかなか難しい塩分コントロール!
1日の塩分摂取量の目標と、実際の摂取量を比べると、男性は、3.5g、女性は、2.8gもオーバーしています。

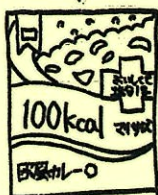


1食を、いいね! プラス塩分1gシリーズに置き換えて、塩分をコントロールしてみませんか?

いつもの食生活に取り入れて、健康的な毎日にしましょう!!

😊 100kcal マイサイズ"いいね! プラスシリーズ" 🍴

牛肉の旨みとあめ色玉ねぎの甘み!



塩分が気になる方の
欧風カレー
〈中辛〉
(150g / 1人前)

完熟トマトのコク
ホワイイン仕立て!



塩分が気になる方の
ハヤシ
(140g / 1人前)

炙り鶏の風味と
香り豊かな魚肝のだし!



塩分が気になる方の
親子丼
(150g / 1人前)

野菜と白湯の旨み、
風味引き立つねぎの香り!



塩分が気になる方の
中華丼
(150g / 1人前)

簡単! カロリー計算

食事のサイズがひと目でわかるので簡単に、カロリー計算ができます!

適塩! 塩分コントロール

1人前、塩分2g以下の適塩設計! さらに塩分量をわかりやすく表示しているから摂取量がわかりやすい!

便利! 全てレンジ調理

箱ごとレンジで加熱できるので調理が簡単! 「まんごはん」と一緒に食べるとお皿いらすずてお片づけもらくらく!!

※こちらで紹介した商品を買購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。