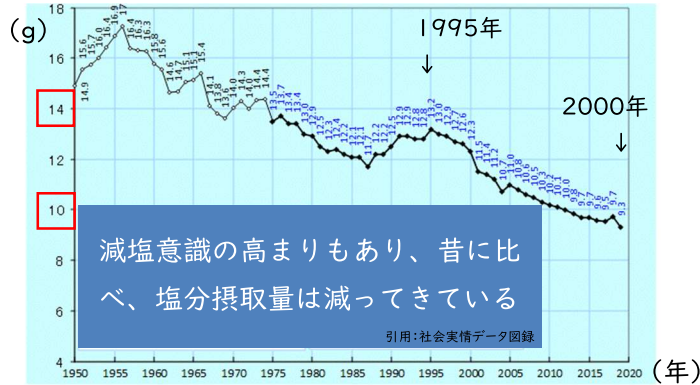


塩分について

身近で欠かせない塩分ですが、「摂りすぎないように」、「控えめに」と言われ、普段の生活から気を付けている方も多いのではないかと思います。日本人はどのくらい、塩分をとっているのでしょうか。

●日本人、一日当たりの塩分摂取量



【現状】

男性10.9g

女性9.3g



【目標】

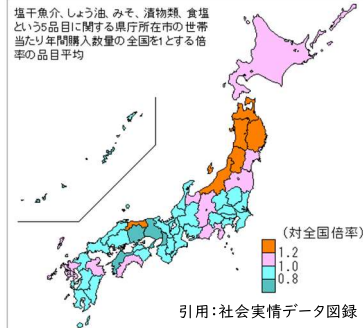
男性:7.5g未満

女性:6.5g未満

減ってきているとはいえ、現状、厚生労働省の目標値を達成できていません。塩分の取りすぎは、高血圧や動脈硬化、胃がん、腎臓病、骨粗しょう症などにつながる恐れがあるので、減塩を継続する必要があります。

●塩分の多い食品を好む地域

塩分の多い食品の消費量(2013～15年平均)



オレンジ色の地域が塩分の多い食品を好んで食べます。日本の中でも地域によって違いがあります

●減塩のポイント～日頃から気を付けましょう～

◆麺類のスープは飲み干さない

(塩分の大部分はスープに入っています)

◆卓上にしょう油や塩を置かない

◆汁物は、だしを効かせ、具たくさんにする

◆野菜をしっかり食べる

(野菜にはカリウムが多く含まれています。カリウムはナトリウム(塩の成分)を体外に排出します)



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック