



元気な血管を保とう



9月18日は敬老の日、日本人の平均寿命は女性が87.09歳、男性が81.05歳で前年より下回ったものの平均寿命が公表されている世界の国の中では、女性は1位、男性はスイスとスウェーデン、オーストラリアに次いで4位でした。いつまでも健康であるために、毎日体内で働いている血管の健康について考えてみましょう。

●血管に負担をかけていないかチェックしてみましょう



血管を傷めていませんか？

血圧の高い方は、血管に負担がかかって破れやすくなります。



◎薄味の減塩食を心がけましよう

健康診断の結果を
しっかり見直すと良
いですね



血管が詰まりやすい？

中性脂肪が高い、LDL コレステロールが高い、HDL コレステロールが低いと、ドロドロの血液になり、血管が詰まりやすくなります。



◎肉料理よりも魚料理の割合を多くし、野菜をたっぷり食べましよう

◎お菓子やアルコールの摂り過ぎに注意が必要です

血管をサビつかせている？

血糖値が高い状態が続くと、血管内に酸化反応や糖化反応が起こりやすくなり、サビつかせ、老化を早めます。

◎食事は腹八分目にし、野菜料理から食べ始めましよう

◎主食、主菜、副菜、をそろえたバランスの良い和食がおすすめです



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