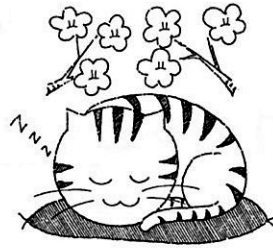


西綾瀬だより

平成九年
三月号



寒い寒いとはいっても
日中はだいふ暖かく、昨
年の秋にみなさんと一緒
に植えたチューリップも
だいふ大きくなってきま
した。

《お年寄りの食事について》

塩分を控えた食べ方の工夫

- ① 塩分の多い食べ物、漬物、佃煮等は頻繁に食べたり、量を多く食べないように、気をつける。少しずつ食べる。
- ② かけじょうゆ、つけじょうゆは、かける量やつける量を控える。だしや酢で割った割りじょうゆを使うのも良い。
- ③ 汁物は具を多くして汁を少なくする。そうすると味が変わらず、自然に塩分量が減ってくる。



☆便秘解消によい食品

繊維の多い食品

豆、豆製品、ひじき、さつまいも
バナナ、干しそば、ほうれんそう

脂肪を含む食品

チーズ、牛乳、バター、植物油
鶏肉、卵、青身の魚、生揚げ
油揚げ、ピーナッツ

その他

のり、わかめ、りんご、
ヨーグルト

😊便秘対策

老化による腸のぜん動や、
排便反射の低下、運動不足などの
理由でお年寄りは便秘になりがち
です。そのほか、食事の内容、量
質の問題、虫歯や歯槽膿漏、精神
的なストレスでも便秘になります。
日頃から排便を促しやすい習慣や
状況をつくり、バランスの良い食
事や運動を心掛けましょう。

