

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

リンと腎臓が健康寿命を決める③

腎臓を元気に保つにはどうしたらよいのでしょうか？健康で長生きするには「動くこと」と「食べること」の両方が大切です。

リンを抑えた食事が腎臓を健康に保つ

運動の刺激が骨を丈夫にする

※ リンが多い食品は令和6年1月号で紹介しています。

いつまでも食べたり、動いたりできる

長い間、健康に生きられる



運動不足が続くと骨に貯めてあったリンやカルシウムが血液に溶け出てしまい、血液や原尿にリンが増えて体内がリンをたくさん摂取し続けたのと同じような危険な状況になってしまいます。すると骨粗しょう症が進行するだけでなく、腎機能が低下するリスクが上がってしまいます。そこで必要なのが「運動」です。日々体を動かしていれば、リンが骨から溶け出るのを防ぎ、骨が丈夫に保てます。また、リンを抑えた食事を心がけることで、腎臓を健康に保つことができます。腎臓を守る為に加工食品に頼らず、バランスよく食べましょう！



参考資料：(株) 晋遊舎 腎機能を自分で高める本

☆健康情報☆ 純粋はちみつすごいです!!

はちみつは、医薬品だとかご存知ですか？昔から日本人の生活に根付き、ビタミン、ミネラルなど150種類以上の成分がバランスよく含まれ、高い殺菌効果もあることから、風邪予防や疲労回復、便秘改善、美肌作り、太りにくい体作りに効果的と言われています。他にも多くの効能を持ち、古くから健康を助ける「生薬」として重宝されてきました。

私は毎日のはちみつを小さじ1杯なめています。そのせいか今年は風邪をひかずに過ごせました。のどが少し痛い時はゆっくりとなめた後に寝ると朝にはかなり良くなり、はちみつの効果を実感しました。

※あくまで個人の見解です。高価でも国産または生産者がわかる純粋なはちみつをおすすめします。

しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。興味のある方は、以下の連絡先までお問い合わせください。



食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。
担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈

大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

