

あけましておめでとうございます
2020年はいろいろな事にチャレンジして
どんどん食に関してお知らせしたいと思っております
ワクワクする一年になりますように

栄養指導室 松田・本宮

皆さまからの質問 (Q&A)

Q.インフルエンザ予防にみかんを

**1日3個食べるといって
テレビでみたんだけど?**

A. 果物はカリウムが多く含まれます。インフルエンザは手洗い・うがいでしっかりと予防し、みかんは中サイズで1日1個までにしましょう。



Q.コーヒーは飲んでもいいの?

A. 『コーヒー豆』から抽出されるのでカリウムの量に気をつけていただきたい飲み物です。(豆類にはカリウムが多く含まれるため)水分摂取となるので量を調節して飲むようにしましょう。



Q.きな粉もちは食べてもいいの?

A. きな粉は大豆からできておりカリウムが多く含まれます。きな粉よりはさとう醤油の方がよいです。餅はエネルギー源になるのでおすすめ♪喉につまらせないよう、小さく切ってから食べて下さい。

☆1日の水分摂取目安量☆
500ml+自尿量



Q.干物は食べてもいいの?

A. 干物は塩分がとても多い食品です。干物よりは生の魚をおすすめしますが、どうしても食べたい時は、たまに食べる程度にしましょう。



Q.結局引って何に多いの?

A. 肉類・魚類・卵・豆腐・牛乳・乳製品など、たんぱく質を多く含む食品やハムなどの肉加工品、ちくわなどの練り製品に多く含まれます。



Q.サプリメントはどう?

A. 飲む必要はありません。どうしても気になる時はまず当院スタッフにご相談ください。



Q.野菜を茹でこぼす時間が長ければ長いほどカリウムもたくさん減るよね?

A. ある程度の時間を超えると茹でこぼすことによるカリウムの減少量には差がなくなります。沸騰したお湯に1分程度の茹でこぼし時間で大丈夫です。(1つ1つの野菜を細かく切ることとでカリウムはグッと減ります)



Q.茹で野菜に何かつきたいんだけどポン酢以外に何かおすすめはある?

A. マヨネーズやドレッシングなどもおすすめです。マヨネーズは塩分が少なくエネルギーもとれます。ドレッシングは『ごま』『サウザンアイランド』『フレンチ』がよいです。

