

2021年3-4月

古仁所(こにしよ)です。
続けられる食事療法を、
一緒に見つけましょう!

管理栄養士だより



■ インスタントスープで減塩する方法

インスタントスープ(みそ汁含む)1食の塩分は、1.0~2.0gほどあります。2.0gの場合、それだけで「塩分制限」の患者さんの1食分の塩分量に相当します。どのように減塩すれば良いのでしょうか?

それは、お湯を足して味を薄めるのではなく、**スープの素を少しでも残すこと。**

例えば、1食分を2回に分けることができれば、塩分を半分にすることができます。



最近では、減塩商品※の種類が増えているので、それらを利用するのも一案です。

※カリウム制限のある方はご相談下さい

運動するのに、効果的なタイミングはいつ?

運動すると、血糖値を下げることができます。

できれば、一番効果が上がる時間帯に行いたいですよね。それは、**食後**※です。食事をすると、血糖値が上がります。その、上がったタイミングで運動するのがコツ。

食後30分~60分のタイミングがおすすめです。
※糖尿病薬で治療している方の運動は、低血糖予防のため、特に、食前ではなく食後にした方が安全です。

