

2022年3-4月

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



■ 即席スープで減塩する方法



即席スープ（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「塩分制限あり」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回に分ければ、塩分量が半分に。また、**汁を残すとさらに減塩**できます。具の量が物足りない方は、乾燥ワカメや冷凍野菜を追加してみましょう。**減塩商品※**を利用するのも◎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ススメです。
※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、食前ではなく食後が安全です。