

給食だより

看護週間

第53号
2017年5月



5月の連休はゆっくりと過ごせましたか。だらだら、ごろごろも良いのですが、ここで身体の見直しをしてみませんか。

5月12日は「看護の日」として、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなんで制定されました。この日は、国民の男女を問わず子供たちにも広く看護とケアの心を大切に育む願いから決められました。

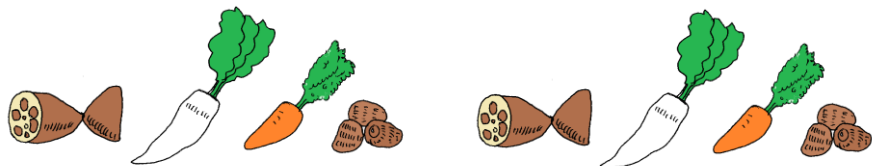
当院では、5月9日から12日までを「看護週間」として、ご来院の方や近隣の方たちにおいでいただき、いろいろな体験や相談をしていただけるようにしています。

午前中には、血圧の測定、血管年齢や骨密度を調べたり、唾液検査でのストレスチェックなどできます。午後には講演もあります。

また、検査の結果の如何にかかわらず、看護相談と栄養相談も行いますので、日ごろの悩みや疑問を解消していただける機会になると思います。

血管年齢は、高血圧の影響を受けると実年齢より上がります。しかしながら、血圧を下げるために減塩、野菜・果物を今より増やす、脂肪の多い魚を摂るなどの食事改善を1ヶ月程度続けると、若返る傾向が見られてきます。からだは正直ですね。

一方、骨密度は、本来若い頃から維持する努力が必要です。低くなってしまっただけでは、医師が必要と判断したら薬物の治療を開始します。食事や運動でできることは、現状を維持することです。食事では、カルシウムが多い乳製品、その吸収を助けるビタミンDを含む魚介類を増やします。牛乳やヨーグルトにカルシウム・ビタミンDを強化した商品がありますので、利用しても良いですね。そして、運動は骨に少し負荷をかけて強くしてくれます。運動といっても階段の上り下りや歩行を今より増やす程度でも良いようです。



免疫力を高めることは、病気を予防するだけでなく、普段の体調を整えて肌などの美容にもよい影響をもたらしてくれます。今回はそんな免疫力を高めるために普段からできる食事についてお話します。

<その1> 整腸作用がある食品を積極的に摂る

免疫細胞の6~7割は腸内に存在するといわれており、腸内環境を整えることが免疫力アップにつながります。特に乳酸菌は腸内環境を整える効果があり、乳酸菌を多く含む食品といえば、ヨーグルトや漬物、味噌といった発酵食品があります。摂取した乳酸菌は、体内に長く滞在せず、排泄されてしまうため、毎日摂取することが良いでしょう。漬物や味噌は塩分が多いので摂り過ぎに注意しましょう。

<その2> たんぱく質をしっかり摂る

免疫細胞を作るもとになるのがたんぱく質で、良質なたんぱく質を毎食摂ることが大切です。たんぱく質が多く含まれる食品は主に、豆類、卵類、肉類、魚類です。おすすめは豆腐や味噌、納豆などの大豆製品です。前述したように、味噌などの発酵食品には乳酸菌が多く含まれているため、整腸作用による免疫力アップにも繋がります。

<その3> 体温を下げないように心がける

免疫細胞は、血液の中に存在します。血液に乗って身体を巡ることで体内を巡回し、異物と戦っています。体の冷えなどによって体温が下がると、血管が収縮して血行が悪くなります。すると、体内に異物を発見しても、免疫細胞が集まりにくくなり、ウイルスや細菌を撃退することができなくなります。

