

順天堂ひまわりカフェだより

福寿草（ふくじゅそう）
花言葉「幸福」「幸せを招く」



冬号

梅（うめ）
花言葉「上品」「忍耐」





2022年冬号(年4回発行 4月・7月・10月・1月)

みなさんこんにちは、順天堂ひまわりカフェです。

冷たく澄んだ空気の中で、春の準備をする花や木々を見かけると冬を身近に感じます。寒さが厳しくなってきたので、みなさん体調にはお気を付けください。

順天堂ひまわりカフェオンライン交流会では、毎回参加者の方たちとミニ交流会を行う時間を設けています。季節ごとのテーマで語り合っ様々な思い出と触れ合っています。

 **順天堂ひまわりカフェオンライン交流会** 
毎月第4水曜日 14:30~16:00

1/25 (水)	薬剤師によるミニ講話
2/15 (水)	認知症専門医によるミニ講話 ※2月は第3水曜日に開催します。
3/22 (水)	音遊びとミニアート 紙とお好きなペン（なんでもOK!） をご用意ください。

申込みは下記のメールまたは電話に名前・お住まいの区・電話番号をご連絡ください。
メール：ninchisyo_shikkan@juntendo.gmc.ac.jp 電話：03-5632-3180

～ひまわりカフェのご紹介～ 2022年10月26日 管理栄養士によるミニ講話

今回は、当センター管理栄養士が、減塩についてお話をさせていただきました。

認知症の予防にはこれが正解、というものは特にありませんが、脳血管性認知症では、血管の病気を予防するための食事が大切になってきます。その予防のひとつに、「塩分を控える」ことがあげられます。

皆さんはふだんの食事で「塩分」をどのくらい摂っているか意識していますか？1日の塩分摂取量は、男性が7.5g未満、女性が6.5g未満を目標にされています。下に示したスライドをご覧ください。たとえば、ラーメンに含まれる塩分は6.0~8.0g、汁を全部飲み干したら、なんと、ほぼ1日分の塩分が摂れてしまいます！

塩分を減らすポイントとしては、「新鮮な材料を使う」「香辛料を使う」「酸味を利用する」「汁物は少なく、加工品は控えめに」「だしなどうまみを利用する」などがあげられました。加工してある食品や調味料は日持ちのために塩分を多めに使っているそうです。加工品よりは、シンプルな調味料を自分で調節して薄めに味付けをした方がよいそうです。

食べることは、生きることの基本です。年を重ねると、食が細くなり、徐々に低栄養や脱水になってしまいがちですが、なるべく栄養バランスを考えながらも、美味しく楽しく食べることを心がけていきたいと思えます。



スライド資料：当センター栄養科 三浦佳子

