



栄養科だより



2016年 花粉前線、接近中！

H28.2月発行
No.7

今年の花粉飛散量は全国的に、昨年より少なめとなる見込みです。
しかし、東北地方は逆に昨年より花粉が増えると予想されています。
また、暖冬傾向のため、例年より早く飛び始めそうです。
関東地方は太平洋側の地域を中心に2月上旬頃からの飛散開始が予想されています。
本格的な花粉シーズンの到来に向けて、今から体調を整えたり、対策グッズの準備をしたり
少しずつ環境を整えていきましょう。(日本気象協会ホームページ参照)



花粉に負けない体を応援！—毎日の食事で内側から花粉対策—

青魚 必須脂肪酸DHAがとれる



イワシやサンマ、サバなどの青魚に含まれるDHAは生活習慣病対策だけでなく、アレルギー症状の緩和にも役立つとされています。普段食生活が肉メニューに偏りがちな人は青魚を積極的に食べるようにしてみてくださいはいかがでしょうか。

シソ 生薬として親しまれてきた香味野菜



シソやエゴマに含まれるポリフェノールや実から絞った油に多く含まれる α -リノレン酸には花粉による辛い症状を抑える働きがあるとされています。

ヨーグルト 乳酸菌が豊富



ヨーグルトに含まれている乳酸菌が、腸内で働くことによって、腸内環境が改善され、免疫力が高まり、アレルギーの症状緩和に繋がるとされています。毎日摂ることで効果が期待されています。

また適度な運動をして、十分な睡眠を取ることが大切です。ストレスで健康のバランスを崩すことがあるので、日頃から運動や趣味など、自分なりのストレス発散の方法を持っておくといいでしょう。



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

