



食生活だより

令和6年7・8月号 神立病院 栄養科発行



生活習慣見直しませんか？

6月の診療報酬改定に伴い、神立病院では管理栄養士・薬剤師・看護師が生活習慣についての問診を開始しました。生活習慣を見直すことは、採血の数値改善や健康維持につながります。皆さんもぜひ実施してみましょう。



～食事について～

☐ 野菜・海藻・きのこを食べる
食物繊維を先に食べることで、糖質や脂質の吸収を緩やかにします。ベジファーストが大事！

☐ ゆっくり食べる
15～20分かけて食べることで満腹中枢が刺激され、満足感が増します。

☐ 間食しない
特に体重コントロール中、糖尿病の方は間食を控えましょう。低カロリーなものに置き換えもよし。

☐ 外食は定食を選ぶ
主食・主菜・副菜がそろったものを選びましょう。いろいろな食材から栄養を摂ってください。

☐ お酒
肝臓が休めるように休肝日を設けましょう。飲み続けると血圧が上がります。

☐ 塩分を控える
塩分摂り過ぎは高血圧に繋がります。調味料の使用量を減らしましょう。

運動について

□ウォーキング

30分/回以上または180分/週以上が目安。

□体操

全身運動になるラジオ体操やテレビ体操がおすすめ。座りながらでもできます。

□エレベーターを使用しない
階段昇降はおしりの筋肉を使います。エレベーターよりも階段を利用しましょう。

□こまめに動く

動ける範囲で筋肉を使いましょう。動かないとさらに動けなくなります。

その他

□血圧・体重・歩数を測る
日常的に評価を行いましょう。目標を設定し、目標達成に向けて行動目標を立てましょう。

□薬を飲む

薬は処方された時間に飲みましょう。外出するときに持ち物チェック！シートやかごを利用すると飲み忘れ防止になります。

□睡眠時間

6～7時間を目安に睡眠をとりましょう。短時間睡眠の場合血圧が高くなりやすいです。

□歯科受診

こまめに歯茎のチェックや掃除をしましょう。歯を大事にして食べられる楽しみを長く。

□眼科受診

糖尿病の方は白内障のリスクが高いので、少なくとも年1回眼底検査を受けてください。

喫煙について

□禁煙または節煙する
喫煙は動脈硬化が進行します。少しずつでも吸う本数を減らしましょう。難しい場合は、禁煙外来なども活用しましょう。