



栄養だより



くすもと内科クリニック

栄養相談室

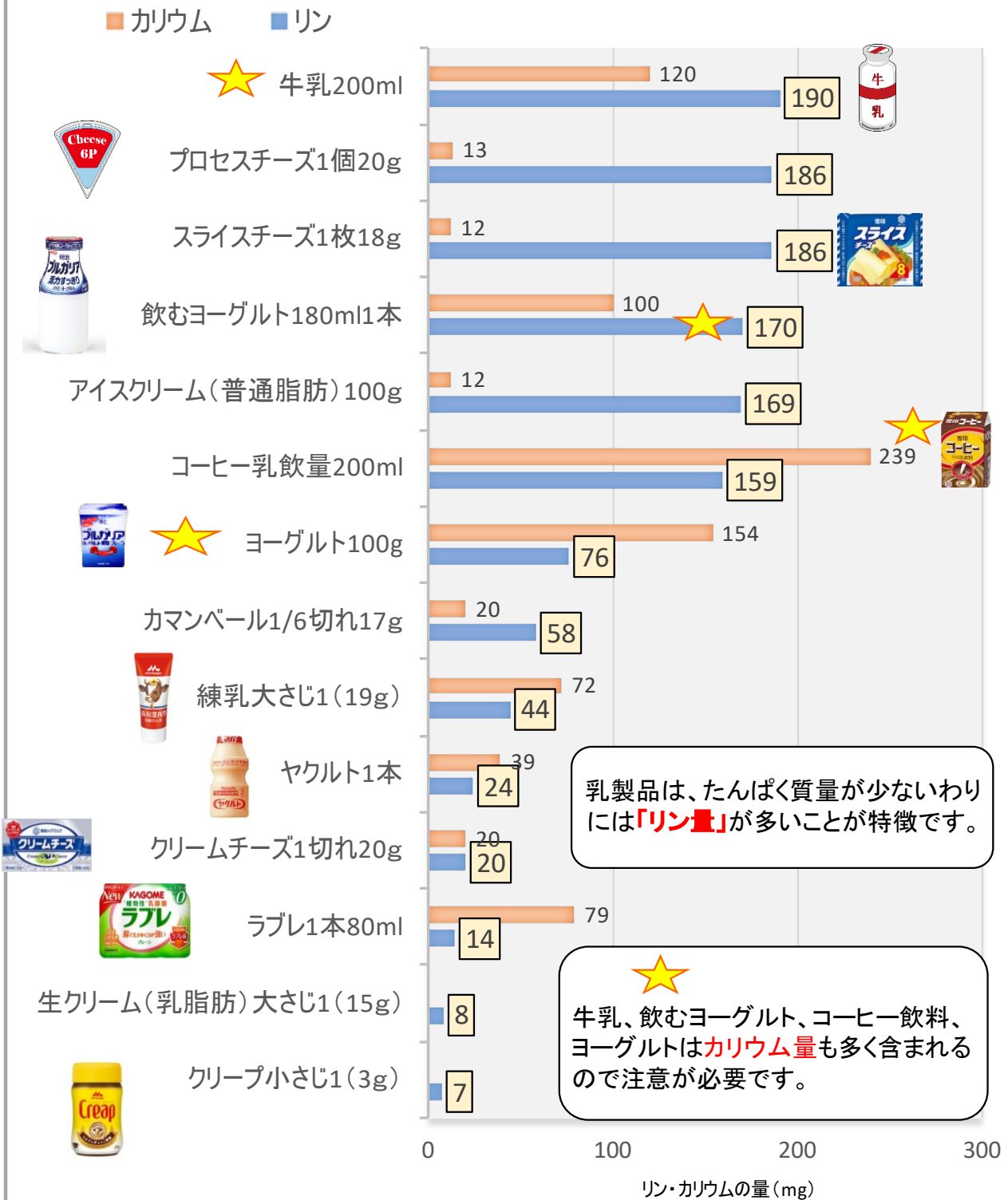
2020年 2月

梅のつぼみが、ほころぶ季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、今月は「乳製品」のリン量を確認してみましょう。乳製品は気軽に摂れるため食事以外に摂ってしまうと、リンの値が高めになることがあります。

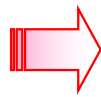
1日の食事の中で
のリン摂取量
800mg以下

乳製品のリン(カリウム) 含有量



チーズの種類でもリン含有量が違います

グラタンやドリア等の料理に利用する場合
(牛乳+チーズ)



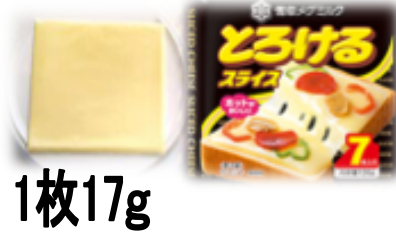
摂取頻度、1食分の量に気をつけるといいですね！塩分もあります。



18g

リン：97mg

カリウム：13
塩分：0.3g



1枚17g

リン：73mg

カリウム：12
塩分：0.3g



粉チーズ4g
(小さじ2)

リン：56mg

カリウム：4
塩分：0.2g

早食いになっていませんか？

「よく噛んで食べることは、早食いを防ぎ、肥満も防ぐことができる」
など、聞いたことがある方も多いかと思われます。

よく噛んで、あごを動かし、**時間をかけて(15~20分)** 食べることによって、脳の満腹中枢が「おなかいっぱいだ！」と感じ、食べ過ぎを防ぐと言われています。

そのほか、噛む回数が増えると、だ液の分泌量が増え、口の中の細菌の繁殖を抑え、**むし歯や歯周病を防いだり**、食べ物の**消化を助ける効果**もあります。また、インスリンの適切な分泌を促すホルモンや、食べ過ぎを抑えるホルモンが消化管から出てくるという研究報告もあります！
さらに、あごの運動が筋肉の刺激となって脳に伝わり、**脳の動きを活性化**するなど、いいことづくめです。

いつまでも健康で生き生きと過ごすために、日々のお食事をよく噛んで食べることを意識してみてもいいかもしれません。

食事は15分~20分かけて



いちご 1日の中でバランスよく食べたとして食べるなら



このくらい食べることができます。

多く出回る時期：12月~5月頃

＜栄養効果＞風邪の予防、肌の新陳代謝を高める効果があります。生で食べるのがおすすめ。赤い色は、アントシアニンという色素で、抗酸化作用があります。

※水分がついたまま置いておくとすぐに傷んでしまうので、食べる直前に洗うようにしましょう。



中粒 4個程度(可食部:50g)
カリウム 85mg