

ぞうさんニュース 4月

☆塩と砂糖のミニ情報

塩分と糖分は食物のおいしさを際立たせる調味料として欠かせない食成分ですが、摂りすぎると健康を害うため、その摂取量の加減がとても難しい面があります。特に腎臓病、高血圧、肥満、糖尿病のある人達は両成分の必要最小量の正確さが求められます。今月はそうした成人、子供達の参考にしてもらいたいミニ情報を提供いたします。

まず、塩分は大人で1日必要量が世界の平均摂取量である6~10gが目安になります。日本人は現在10~15gを毎日とっているのが現状なのでなかなか減塩が困難な状況です。意外にパン、麺も多く塩分が含まれている事実を知っていただきたい。特にカップ麺1杯あたり約4.8g(汁に2.5g、麺に2.3g)入っており、これだけで1日必要量の80%近く摂ったことになります。ぜひうす味に慣れていただきたいです。

次に糖分の含有量が高いお菓子について代表的なものを糖分が多い順にランク付けしてその量を表にしてみました。

1位	大福もち	1ケ	53g		
2位	ショートケーキ	1ケ	47g		
3位	たい焼き	1ケ	41g		
4位	カステラ	1切れ	32g		
5位	ドーナツ	1ケ	22g		

ちなみに食後血糖値が低くゆっくり上がるような食べ方をするとインスリンの分泌量が少なくて済みます。甘いものはなるべく定期の食事の後にゆっくりと少しずつ食べることでインスリンが節約されその分代謝亢進に役立ち糖尿病、肥満の治療が進みますので気楽に試してみてください。これらの病気は予防が大事なので小さいうちに良い食習慣を身につけておくことで発病しにくくなるので、家族全員で楽しくうす味料理を続けるのが大切です。

4月の親子サークルの予定

いちご 1日 15日 22日(月) 10時30分~
みかん 2日 16日 23日(火)

自由サークル

9日 12日 30日

○お誕生会は23日(火)です

○孝Drの医療のお話 16日(火) 10時30分~

テーマ、今お騒がせ中の **麻疹(はしか)** についてです



お出かけサークル(金曜日)

5日 種まき権兵衛の里 10時はじまり
19日 赤羽若者センター //
26日 種まき権兵衛の里 //



休日・夜間など判断に困ったら  **こども医療でんわ相談 #8000**

連休の休診・診療日のお知らせ

4/27(土)	いつも通り 診療
28(日)	休 診
29(月)	休 診
30(火)	休日診療 9時~17時
5/1(水)	休 診
2(木)	休 診
3(金)	休 診
4(土)	休日診療 9時~17時
5(日)	休 診
6(月)	休 診

※休日診療を受診される方は、確認のTELを必ず入れて下さい。

※三重県救急医療情報システム

059-229-1199

(医療機関を24時間365日案内しています)