

たまご通信 その42

“すこしお”で健康づくり 星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

全国の医療生協が日常的に取り組んでいる活動の中に「すこしお」というものがある。日々の生活の中でできる健康づくりのひとつとして「すこしお」の塩分

減塩テクニックの基本は、①自分で低塩に調理する 調理済み商品は選択肢が限られているが、自分で作るなら新鮮な素材で、できたてを食べられるから、低塩でも十分満足できる。

②栄養表示をチェック 外食や加工・調理済み食品を買うときは、栄養表示を確認する習慣をつける。料理に含まれる食塩量を推測できるように。ナトリウム表示から食塩相当量を算出する方法、ナトリウム(mg)×2.54÷1000=食塩相当量(g)

③食べる量を減らす 外食時に濃い味付けの料理を減らしてもらう。添付調味料は全量使わない。などがある。

「すこしお」の良ところは、日常の食事で少しずつ減塩して

いくつでも、血圧が正常になりさまざまな生活習慣が改善できることである。減塩しても料理がおいしいことはなにより大事であるが、作りやすくおいしさに配慮した「すこしお」をおかず集なら大丈夫。毎日利用してほしい。

「すこしお」献立 雑穀パンとスクランブルエッグの朝食 噛むほどこに味わいが楽しめる雑穀パンは何もつけなくてもおいしく、0.7gの塩分を含むのでおかずの薄味が気になる。

「すこしお」献立 雑穀パンとスクランブルエッグの朝食 噛むほどこに味わいが楽しめる雑穀パンは何もつけなくてもおいしく、0.7gの塩分を含むのでおかずの薄味が気になる。



中央が筆者(おれんじくらぶにて)

大田歯科だより その4

根面う蝕について

歯科医師 井出健登

今回は歯の根元にできる虫歯のお話です。最近では歯を残す治療が多くなり、高齢の方でも昔より歯が多く残っています。歯が多く残っているという事は、それだけ虫歯にもなるという事で、60代以上の方1人あたりの虫歯

予防方法としては、まず正しい歯磨きの方法を実践すること。そしてフッ素入りの歯磨き粉や洗口剤を使用することが良いとされています。ただ、自分で磨ける範囲は限られていて、根本には汚れが残っていることが多い。市販されているものではフッ素の濃度が制限されているため、自分一人で予防することは難しいです。ですから定期的な歯科を受診し、虫歯や歯磨きのチェックをお勧めします。

ライフデザインノートの活用を

ぜひ活用ください

「先日81歳の父が入院しました。以前、胃癌で胃の全摘手術を行っていました。糖尿病、認知症もあり、入院後は食事をするのができず、点滴のみを行っています。」

「先日の父が入院しました。以前、胃癌で胃の全摘手術を行っていました。糖尿病、認知症もあり、入院後は食事をするのができず、点滴のみを行っています。」

「このノートには、「介護についてどうしたいか」「告知についてどうしたいか」「終末期医療についてどうしたいか」「延命治療についてどうしたいか」「葬儀の実施」「葬儀の方法」なども書けるようになっていきます。ライフデザインノートは、これからの人生をいきいき生き生きと生きていくことを目的としています。あると助かる一冊」だと思いませんか。

目次

- わたしの基本情報 P03
●わたしの覚書 P04
●わたしの年表 P05
●わたしのあゆみ P07
●わたしの思い出 P08
●現在のわたし P09
●これからのわたし P10
●わたしの財産の記録 P11
●わたしの葬儀 P13
●手続きの連絡先 P15
●連絡先・相談先リスト P16
●大切なひとへのメッセージ P17
●用語説明/施設について P19
●医療福祉生協の理念/医療福祉生協のいのちの辞典 P21
●ノート P23

1冊324円(税込み)で販売されています。お申し込みは、生協本部・横山まで 3762-0266。

学習会のご案内

「介護のはなし〜認知症の人への寄り添い方」

家族や友人、知人が認知症...そんな時どう関わればいいのか。介護の現状をお話します。

日時: 3月25日(土) 午後1時~2時30分
場所: 大田区立消費者生活センター グループ活動室 (大田区蒲田5-16-26)
参加費: 無料
お申し込みは生協本部まで 3762-0266

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。
通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料(1回300円)と時間指定予約料金(1回につき1,000円)が加算されます。
寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(営業所へお問い合わせください)
営業時間 午前7時~午後7時
受付 午前9時~午後5時
日曜日定休
本社営業所 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

- (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyouanaiyaku.co.jp
本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大 森 薬 局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
う の き 薬 局 大田区鶉の木2-2-9 tel. 5482-8931
東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
みつぎ薬局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目黒本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568