

まめけあ通信コラム

～ 新商品やレシピなど、お得な情報をお届けいたします ～ 平成27年5月発行



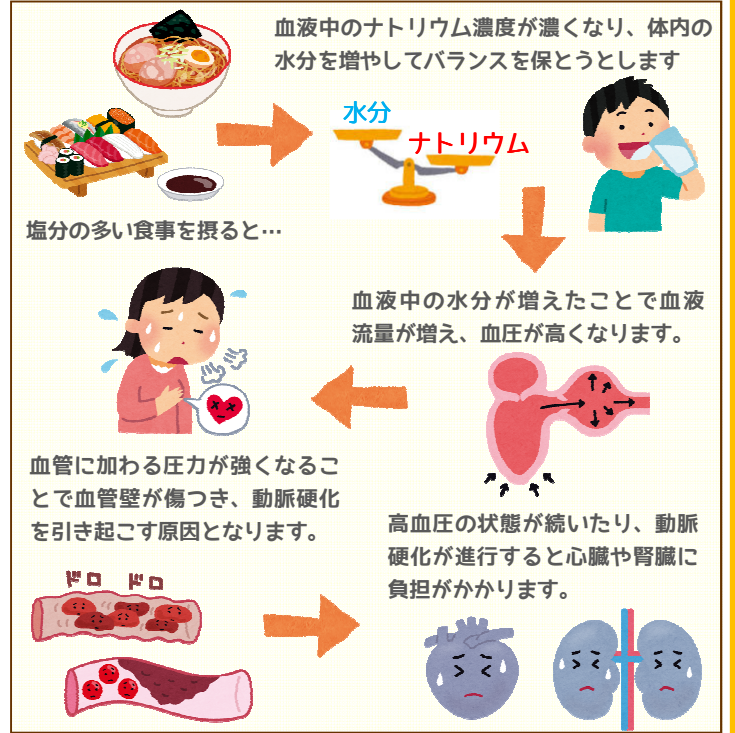
栄養+健康コラム ～どうして塩分を控えなければいけないの？～

腎臓病の食事療法では1日の食塩相当量は約6gとなっていますが、なぜ『塩分を控えなければいけないのか』皆様はご存知ですか？今月号は『塩分の多い食事を摂った時の身体の状態と、腎臓にどのような影響を与えるか』についてお話しいたします。

◆外食でラーメンを汁まで飲んだ時や、寿司を食べた時など塩分の多い食事を食べた後を想像してみてください。のどが渇きませんか？それは体の中に入ってきた塩分が多いと血液中のナトリウム量が増えるため、それを薄めようとしてのが渇くようにできているからです。そして体内のバランスを保つため血液中の水分量を増やし、ナトリウム濃度を調節しようという働きが起こります。

◆しかしこの時水分が増えたことにより血液流量も増えるので、より強い力で血液を押し出すことになり血圧が上がる原因となってしまいます。この状態が続くと血管壁が傷つき、動脈硬化につながる恐れが高くなります。その結果、毛細血管の損傷による腎機能の低下や動脈硬化が進行したことによる心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因となります。

～次回は『塩分を控えるための工夫』についてお話しいたします～



■アールエスクッキングルームでは、毎月セミナーを開催しています

疾病と食事について学習したり、ご家庭で簡単に作れるレシピを一緒に学んでみませんか？

ご本人様はもちろん、ご家族様やお友達とのご参加も大歓迎です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

参加費
無料



セミナーの内容や開催日は、右記のフリーダイヤルまでお問い合わせください。詳しいご案内をお送りします。

定員：各回20名 [申込順のため、定員になり次第終了]

時間：10:00～12:00 (受付9:30～)

クッキングルームセミナーのお申し込み、お問い合わせは・・・

0120-638-331 (平日9時～17時受付)

栃木県宇都宮市平出工業団地43-172 [駐車場完備]

アールエスFKD宇都宮店からのお知らせ

毎月

10日
20日
30日

スタンプ
2倍
の日

アールエスFKD店では、お食事相談サービス(無料)実施中♪

腎臓病・糖尿病・貧血など…お悩みはございませんか？

管理栄養士があなたの食事をサポートします。

どうぞお気軽にご相談ください。



365日
休まず営業中♪

栃木県宇都宮市今泉町237 F&K D 宇都宮店1階(食品売り場近く)
FKD店専用TEL: 028-612-5351 営業時間: 10時～21時