

こんな心配のある方にはこんなアドバイスを！

気になる症状があったら、まず医療機関を受診し、専門職に相談をしますが、毎日の食生活にも気をつけましょう。豊富な食材の中からどのようなものを選んで食べるのかが、健康を守るポイントになります。

血圧が気になる



塩辛い食品は避け、カリウムが豊富な野菜や果物をとる。

料理例) 野菜の甘酢漬け・
フルーツサラダなど



肥満がみだ

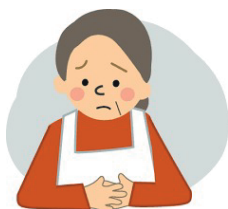


エネルギー、糖分、アルコールを控えて食物繊維をたっぷりとる。

料理例) 鍋料理・切干大根
の煮物など



胃腸が弱い



胃に負担のかかる食品(脂っこいもの、繊維質)刺激の強い食品(香辛料・熱すぎる・冷たすぎるもの)、を避け、消化の良いものをとる。

料理例) ゆし豆腐・大根の煮物・
かきたま汁など

便秘がちだ



食物繊維と水分を
たっぷりとる。

料理例) クーブイリチー・具たくさんの
みそ汁・おから炒めなど



骨折が気になる



カルシウムとビタミンDの豊富な食品をとる。



料理例) きのこと入りシチュー・
焼き魚・あさりの酒蒸しなど

疲れやすい



たんぱく質、ビタミンB₁、お酢などを積極的にとる。



料理例) 海鮮ちらし寿司・
豚しゃぶサラダなど

夏バテぎみだ



たんぱく質、水分、ビタミンC豊富でさっぱり味にする。



料理例) おろし納豆うどん・
ゴーヤーチャンプルーなど

風邪ぎみだ



体が温まる熱々メニューや香味野菜たっぷりのメニューにする。



料理例) 豚汁・チムシンジなど

※治療中・服薬中の方は主治医や管理栄養士に相談しましょう。