



## 栄養科からお知らせ！

◎加工食品には塩分が多く含まれています

味付けも濃いものが多いので、注意しましょう。

つけもの・ハム・ソーセージ・かまぼこ・干物・たらこ・佃煮・塩からなど



きゅうりのつけもの  
5切れ 塩分1g

具だくさんの汁物にしましょう！



ハム 2枚  
塩分1g



干物 1切れ塩分2g  
麺類の汁は残しましょう！



塩分1.5~2g



塩分4~5g



◎パンやスパゲティなどにも塩分はあります



食パン1枚  
塩分1g



スパゲティ  
塩分4g

一日の塩分量 男性9g未満 女性7.5g未満

血圧の高い人は<一日の塩分量6g未満>におさえてください

栄養科 作田敦子

<おすすめ減塩レシピ>

菜の花のからしじょうゆあえ(2人分)

材料:菜の花(100g)塩(少々)醤油(小さじ1/2)練りからし(小さじ1/3)

作り方:①菜の花を塩ゆでし、3等分に切り水気をしぼる

②に醤油と練りからしを混ぜ、菜の花をあえる

エネルギー:22kcal 塩分:0.6g(1人分)



## 運動療法室からお知らせ！

これからの季節、畑仕事や庭仕事が増えます

作業の前後に行うストレッチをおすすめします！



○片手を前にのばします  
指先を下に向け手のひらを前に向けます  
○もう片方の手で指先を自分のほうへ  
引っ張ります  
(この時のばした方のひじは曲がらないように)



肘を伸ばし、手首を曲げる。

○次に手の甲を前に向け  
同様にいきます

交互に数回やりましょう！

リハビリテーション科(運動療法室) 森 宏康

## 新館「北碩館」 泌尿器科からお知らせ

過活動膀胱

聞いたことありますか？

最近この病気に効く「薬」をテレビのコマーシャルで見ます

「過活動膀胱」の症状 …… 頻尿と尿失禁

しかし、頻尿と尿失禁を症状とする病気は他にもあります

この薬がかえって他の病気の症状を悪化させることがあります

まず頻尿・尿失禁の原因を調べましょう！！

<泌尿器科の受診をおすすめします>

泌尿器科センター長 宮田昌伸