

新ひだか町立病院コラム Vol. 35

山菜とカリウム

そろそろ春の山菜の季節になりますね。

「行者にんにく」「ふき」「ふきのとう」など、この時期ならではの山菜は、カリウムという栄養素を多く含みます。カリウムは摂りすぎた塩分を体の外に出しやすくする作用があるので、しょっぱいもの好きな人の味方といえます。

高血圧など生活習慣病の予防を目的とした1日当たりのカリウム摂取量は、成人男性1日3,000mg以上、成人女性は2,600mg以上摂ることが日本人の食事摂取基準の目標となっています。

ただし、血液検査のクレアチニンの値が基準より高かったり、尿蛋白(+)がついていたり、医師から「腎臓の機能が落ちている」と言われている方はカリウムの過剰摂取に注意がいることもあります。

この季節、山菜を毎日たくさん食べたい方は受診の際、「私の腎臓はカリウム多めにとっても大丈夫ですか？」と一言お伝えいただけたら安心かもしれませんね。

院長のつぶやき

院長の土田です。今日はサルコペニアに関して少しお話しします。

加齢に伴う、骨格筋量の低下・筋力低下・身体機能の低下のことをサルコペニアといいます。

25歳くらいから始まり、生涯を通じて進行します。

70歳を超えてからの転倒や、骨折、寝たきりの原因にもなってきます。適切な栄養摂取(主菜のタンパク質)についての必要性をお話ししていましたが、運動習慣も同様に重要で、栄養摂取と運動は単独よりも両者の併用での実践が効果的です。認知症の予防にも「頭を使うこと」「人とのコミュニケーション」はとても重要と言われています。

(デイサービス・各種対人ゲームなど)使わないと低下していくのは筋肉・筋量だけではなく、脳に関しても同様です。楽しくおいしく笑顔で過ごしましょう。

あなたは大丈夫？

野菜と肉・魚のバランス

野菜料理と主菜(肉や魚などのおかず)を両方とも毎日2回以上食べていますか？

年齢を重ねると「野菜中心のあっさりした食事が良い」

こんな誤解から、必要なカロリーや栄養素が不足して、老化をどんどん早めている高齢者がいらっしゃいます。

年齢を問わず食が細いなら、まずは主菜から食べ始めるのがおすすめです。

40歳代以降の方でこんなことが気になっていませんか？

もしかしたらカロリーや蛋白質不足の食生活になっているかもしれません。

- ① ペットボトルのフタがあげられない。
- ② 「さきいか」や「たくあん」などが噛めない。
- ③ お茶や汁物でおせることがある。
- ④ 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。
- ⑤ 家の中でつまずいたりすべったりする。

要注意

気になる方は医師や

管理栄養士に相談しましょう！

作成：新ひだか町立病院

❀ 町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❀ 三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地