

# 食だより

## 摂りたい油、控えたい油

私たちは様々な食品や食事から油を摂り入れています。油は、重要なエネルギー源であるとともに、摂取量が少なすぎても多すぎても生活習慣病のリスクを高めてしまうので、注意が必要です。少なすぎると脳出血をおこす可能性があり、多すぎると冠動脈疾患、肥満、糖尿病などにつながります。

油を構成している脂肪酸には、下記のように主に3つの種類がありますが、適度な量の油を摂りいれ、健康にお過ごしください。

### 控えたい油

#### ●飽和脂肪酸

肉類、乳製品などの動物性食品やチョコレートなどに含まれています。  
摂りすぎるとコレステロールと中性脂肪の増加につながります。



### 摂りたい油

#### ●一価不飽和脂肪酸

オリーブ油やなたね油に含まれています。  
LDLコレステロールを下げる働きがあります。



#### ●多価不飽和脂肪酸

・n-3系：魚の油、しそ油、エゴマ油  
中性脂肪を減らし動脈硬化を予防する効果があります。炎症反応を和らげる効果もあると言われています。



・n-6系：ベニバナ油、コーン油、大豆油  
体の調整には欠かせませんが、アレルギーなどの炎症と関係するともいわれているため、  
摂りすぎないようにしましょう。



魚や野菜が少なく、油の多い食事が中心の現代人は、多価不飽和脂肪酸(n-3系)が不足し、飽和脂肪酸やn-6系の油を摂りすぎる傾向にあります。  
肉類や乳製品の中でも脂肪分の多い物は控え、植物油、魚介類を摂ることでバランスを整えましょう。



### 白ネギとさくらえびのオリーブオイル炒め

#### 材料 (2人分)

白ネギ……………1本  
さくらえび…………大さじ1  
オリーブオイル……大さじ1  
塩……………ひとつまみ  
ブラックペッパー…適量  
花かつお……………適量

#### 作り方

1. 白ネギを2cm幅でななめ切りにする。
2. フライパンにオリーブ油をいれ、1を炒める。
3. 2にさくらえびをふりいれ、さっと炒め、塩、ブラックペッパーで味を調える。
4. 器に盛りかつお節をかける。



LDLコレステロールを下げる効果がある  
オリーブオイルは、動脈硬化や心筋梗塞  
などの生活習慣病予防になります。

栄養量 (1人分) : エネルギー 125kcal · たんぱく質 6.8g · 脂質 8.1g · 食塩相当量 0.3g

# Hospital News

vol. 28  
2017.October.1



秋風が気持ちのいい季節になりました。

皆様におかれましてはいかかお過ごしでしょうか？

季節の変わり目は気温が変わりやすく体調をくずしやすいので十分にお気をつけて下さい。

# 4F リハビリテーション科

脳血管疾患や骨折の手術などで、急性期の治療後体力が低下し日常生活が困難な方への在宅復帰や社会生活復帰を目指し、リハビリテーションを実施しています。

当病棟では、現在昼食前に「摂食機能訓練」を行っています。

摂食機能訓練とは・・・

食事を摂る際におこるムセ・誤嚥を予防するための訓練です。

食事の前に口や舌、のどの運動を行うことで筋力アップを図り誤嚥予防につながり、また食事中のむせを軽減する効果も期待できます。

## 摂食機能訓練の様子



食事を「口から食べる」ことは栄養摂取を図りながら、機能回復・QOL の低下を防ぎ、生きる喜びと意欲をもたらす重要なことなのです。

これからも患者さんが安心・安全にリハビリテーションに取り組めるよう、スタッフ一同努めています。



# リハビリテーション科

## リハビリテーション科の取り組みについて

今年から新たな取り組みとして、外来にて体操教室を開催しています。

皆様の生活する中で少しでも運動する機会を増やしてみませんか？

興味のある方は是非、来てみてください。



## 体操教室のご案内

リハビリ室にて健康運動指導士による集団体操を行います。  
運動が初めての方、膝や腰が痛い方など、どなたでも参加できます。  
みなさまの健康づくりをサポートします。



1階  
リハビリ室

毎週火曜日  
14:00～

毎週水曜日  
10:00～

毎週木曜日  
14:00～



運動時間は30～40分程度ですが、準備を含め1時間程度です。

運動は椅子に座って行います。

全身運動ですので、動きやすい服装でお越しください。

いつでも見学可能です。  
リハビリ室にてお待ちしております。

※体操教室参加にあたり、初回は外来診察が必要となります。

お問い合わせ

摂津医誠会病院 リハビリテーション科  
06-6319-1465 (内線 892)

