

栄養相談ニュース vol.3



大森薬局では健康サポート薬局として、
2021年から栄養士による無料栄養相談を毎月2回実施しています。
今回は相談内容を2例ご紹介します。

食事の素材や調味料にひと手間加えたり、食物の形状を変えたりしては、という
栄養士からのアドバイスがありました。

相談内容(70代女性)

Q:「どうしてもしょっぱいものを食べちゃう。どうしたらよい？」

高血圧ではないが、心臓は悪くペースメーカーを入れています。昨年心臓の手術をしました。
入院中は塩分制限の食事でしたが、薄味すぎてコンビニに行って食べ物を買いに
出たこともあります。今は半年に1度検査をしていますが、異常はありません。

A:心臓が悪いので、塩分は控える必要があります。

生野菜は塩分の排出をうながすのでおすすめです。

しょうゆやみそには、減塩したものがありますのでそれらの活用もおすすめです。香辛料
を効かせてみたり、ポン酢を使ってみるのもよいでしょう。

塩分が多いと自覚しておられるのはよいことです。運動は無理のない範囲で続けていきま
しょう。



相談内容(80代男性)

Q:「妻が認知症。何を食べさせればよい？」

週4回のデイサービスでは軟らかい食事が出ている。家でおかゆを用意してもおかゆは食
べない。自分の歯があり、のみこみも問題なくできている。

市販の揚げ物は食べない。刺身は食べる。野菜を食べさせたいがどのように食べさせれば
よいか。配食サービスを利用したこともあるが、半分程度残してしまうため今は利用して
いない。

A:たんぱく質をとることが重要です。

魚の骨を取ってあげるのが手間であれば、卵やヨーグルト、肉を小さく切ったものでも
よいでしょう。

野菜は軟らかくゆでるか、レンジ調理する。揚げ物は一度お湯(コンソメ等の調味料を少し
加えて 味をつける)に通して衣を軟らかくしてみましよう。

辛い物が苦手であれば、お湯で少し伸ばしケチャップ等を加えて味を薄めてもよいでしょう。
甘いものが好物なら、プリンやゼリーなどでエネルギーを補うのも一方法です。

