

栄養相談ニュース Vol.4

大森薬局では健康サポート薬局の取り組みとして、栄養士による無料の栄養相談を毎月1~2回開催しています。今回は相談内容を3例ご紹介します。

相談内容① (60代女性)

Q:腎臓の検査結果が悪くなってきている。食事は何に気をつけたらよいか？

- ・主食はごはん、肉・魚はあまり食べていません。卵が好きで毎日2個食べています。豆腐は3パック入りのものを毎日1パック食べています。野菜を食べる時は、生野菜が好きではないので、塩こしょうで炒めて食べます。果物は時々食べます。
- ・医師から塩分は控えること、食事はしっかり食べるようにと言われていました。今の食生活で何に気をつけたらいいですか？

A:腎臓に負担をかけないために、たんぱく質や塩分を控えることが大切です。

- ・たんぱく質を多く摂りすぎているので卵を1日1個にするか、卵2個の日は豆腐をやめてたんぱく質の摂取量を調整するといいいでしょう。
- ・野菜を炒める時に塩こしょうではなく、カレー粉などの香辛料を使うことで塩分の摂取量を減らせます。
- ・生野菜や生果物は腎臓に負担がかかるため一度茹でることや、缶詰の果物に変更するといいでしょう。

相談内容② (70代女性)

Q:コレステロールの値が高い。食事は何に気をつけたらよいか？

- ・血液検査でコレステロールが高いと言われました。食事内容として、朝食は焼き魚、煮物、豚肉炒め、マヨネーズをかけてサラダを食べています。昼食は市販のサンドイッチ、マヨネーズをかけてサラダ、キウイ・バナナ等の果物を食べています。卵は1日1~2個必ず食べています。揚げ物はあまり食べることはありません。家族がバターを使ったお菓子が好きで、一緒に食べています。
- ・コレステロールを下げるためには食生活をどのように見直したらいいのでしょうか？

A:脂質を多く摂取しているようです。

- ・マヨネーズの使用頻度が多く、バターを使用したお菓子等を食べており、脂質を多く摂ってしまっているようです。卵はコレステロールが多く含まれているため、1日1個までにするといいでしょう。

現在サラダに使用しているドレッシングやマヨネーズをノンオイルやカロリーハーフの物に置き換えてみてはどうでしょうか。

- ・市販のサンドイッチを食べることが多いとのことなので、サンドイッチを選ぶ際には卵やツナマヨにはコレステロールが多く含まれるため、できるだけ避け、野菜が入っているものにしてはどうでしょうか。

相談内容③ (80代女性)

Q: 糖尿病で血糖値が高いとしてきされました。自分でも気をつけているが、血糖値を下げるにはどのような食事をしたらよいか？

- ・糖尿病で現在治療中です。普段の食事内容としては、朝食はサラダと食パン 6 枚切りを 1 枚食べています。昼食は主にラーメン等の麺類を食べています。夕食は鶏や魚を食べており、白米を食べるときと食べない時があります。果物が好きでブドウやミカン、リンゴをよく食べています。間食として、せんべいや大福などのおやつを食べることがあります。
- ・医師からは血糖値が高いため血糖値が改善しない際にはインスリン注射の開始も考えましょうと話がありました。HbA1c は 9 台です。自分でも間食や白米を食べる量を減らして食事は気をつけています。できればインスリン注射を使った治療はしたくないです。血糖値を下げるためには食生活で何に気をつけたらいいのでしょうか？

A: 昼食と間食の内容がカロリーを摂取しすぎてしまっているようです。

- ・麺類や大福はカロリーが多いです。間食を食べたい際には、低カロリーのものにするかカロリーが多いものを食べた際には主食の食べる量を減らすようにしてみましょう。間食を食べた際、次の日は間食を食べないようにして間食の頻度を減らしてみましょう。朝の食パンを 6 枚切れのものから 8 枚切れに変更、ライ麦や全粒粉入りのものに変えてみると良いでしょう。昼食のラーメンはカロリーが高いため、麺類が食べたい際にはうどんやそばに変えてみましょう。一緒にサラダも食べると良いです。

こちらの方は栄養相談に参加されて実際に食生活を改善したことで血糖値の指標である HbA1c が 9 台から 6 台に改善されました！今後も食生活に気をつけていきたいとのことでした。

大森薬局では月に 1 度栄養相談を開催しております。普段の食事でご気になることやお悩みがありましたら是非ご相談ください。ご相談は予約なしで当日参加可能です。事前予約も承っております。日程等の詳細は薬局スタッフへお問い合わせください。

