

ツカザキ訪問看護ステーション

広畑・下手野通信

2025年6月号



お知らせ

現在の空き状況です!

看護師

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



PT・OT

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



ST

空きわずかです!

まずはご相談ください!



通所リハビリ

電話：079-230-4590

余裕があります!

詳しくは
ホームページを
ご覧ください!



社会医療法人 三栄会

ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市

広畑区夢前町3丁目1番地1

(三栄会広畑病院 本館2階)

電話：079-230-4573

FAX：079-230-4584

営業時間：9：00-17：30

(日・祝除く)

入梅の候 お変わりなくお過ごしでしょうか

いつもお世話になっております。

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

当通信は、ツカザキ訪問看護ステーション広畑・サテライト下手野の広報誌になります。

現在の当ステーションの空き状況や近況をお伝えできればと思い毎月作成しております。何卒宜しくお願い致します。

6月担当の看護師高橋です。

今回は、減塩にまつわるお話をしたいと思います。

なぜ減塩についてなのかというと、昨年秋に家族が入院し、退院後、塩分1日6gを目安に食生活を送るようになったからです。

塩は人間の体になくしてはならないものですが、過剰に摂取することで体に悪影響を与えます。厚生労働省が推奨する1日塩分量は、男性7.5g・女性6.5g未満となっておりますが、『令和元年国民健康・栄養調査結果の概要』によると男性10.9g・女性9.3gであり、塩分を摂り過ぎているのが現状です。

『減塩』と聞くと『美味しくなさそう』『大変だなあ』と想像される方も多いかと思いますが。しかし、減塩は体のためには非常に重要です。

☆減塩することで体に良いこと

- ①血管の老化を防止でき、高血圧の予防になる
- ②腎臓のろ過作業を減らすことができ、腎疾患の予防になる
- ③心臓の刺激伝導を狂わせる可能性を少なくし、不整脈や心疾患の予防になる
- ④余分な水分を体に取り込まないので、むくみ予防になる

☆まずは簡単に取り入れられる減塩週間

- ①麺類は汁を残す・減らす。汁物の回数は減らす
 - ・麺類は塩分量が多い料理の1つです。一般的にラーメンには4~6gの食塩が含まれていて、その半分以上は汁に含まれています
- ②食卓に調味料(醤油・ソース・塩)を置かない
 - ・手の届く位置にあるとついつい使用してしまいますね
- ③食品の栄養成分表示を意識して見る
 - ・数値をみて意識することは大切です
- ④酸味・香辛料で味を際立たせる(レモン・ネギ・酢・にんにく・わさび等)
- ⑤下味の塩をやめる

訪問看護では、減塩に限らず、よりよい食生活が送れるようサポートさせていただきますので、食生活でのお悩みがあればいつでもご相談下さいね。