



栄養部だより



食欲の秋がやってきました。

令和5年秋号
栄養部 廣井

秋に旬の食材にはカリウムが多い傾向があります。

食べ過ぎに気をつけながら、秋の味覚を楽しみましょう。



甘露煮にする事で

カリウム 75mg 減

カリウムは水に溶ける

性質があります。

【カリウムの摂取量を抑えるには…】

野菜類は小さくカットし、茹でこぼしや水にさらしましょう。

また、一気にまとめて食べるのは控えましょう。



果物や芋類は特に食べ過ぎ注意!



秋は比較的過ごしやすい気温の為、運動にも最適です。

脂質代謝改善

筋力アップ

心疾患予防

運動

転倒予防

便秘改善

血糖コントロール改善



ウォーキング

(目標 4000 歩)



足踏み体操

(目標 30 回×3 セット)



足上げ運動

(目標 30 回×3 セット)

これらが難しい場合は・・・おうちで簡単ストレッチ！



両手を上に

伸ばす



肩を大きく

回す



アキレス腱を

伸ばす

無理のない範囲で運動しましょう！

