



長生きのコツは 毎日の食事から



栄養科 高橋 美恵子

「健康診断で、血圧が高いと言われた」、「薬を飲んでいるのに、血糖値やコレステロール値が下がらない」、「減量したいけど、体重が減らない」。このような悩みをお持ちの方は、多いのではないのでしょうか。そんなときに活用してほしいのが、『栄養指導』です。

栄養指導と聞くと、病気になった人が受けるもの、あるいは、食事のことをあれこれ言われたくない、といったイメージをお持ちの方もいるかもしれません。しかし、高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病の多くは、毎日の食事と深く関わっています。

塩分の多い食事が続けば、血圧は上がりやすくなりますし、甘い飲み物やお菓子を頻繁に摂れば、血糖値にも影響します。頭では理解していても、これまで身に付いた食習慣を急に変えることは、難しいものです。

栄養指導では、生活スタイルや家族構成、仕事の状況などを丁寧にお聞きし、これまでの食生活を振り返りながら、その人に合った具体的な改善方法を一緒に考えて、アドバイスさせていただきます。

小さな変化であっても、続けることで大きな効果につながります。大事なのは、自分に合った食べ方を身につけることです。例えば、「血糖値は気になるけど、甘いものが食べたい」、「減塩はしたいけど、薄味では食べた気がしない」、「料理は作れないけど、バランス良く食べたい」など、食生活の悩みは、人それぞれです。栄養指導では、100点満点の食事というより、昨日より少し良い選択をすることや、無理なく続けられる方法を一緒に考えるように心がけています。

(裏面に続く)

長生きのコツは、特別な健康食品よりも、毎日の食事にあります。「まだ元気だから大丈夫」と思っている今こそ、より良い食習慣の始めどきです。毎日の食事の積み重ねが10年、20年後の健康をつくれます。人生100年時代を元気に過ごすために、食に関する困りごとを気軽に相談できる場所として、ぜひ、栄養指導を受けてみてはいかがでしょうか。

《お問合せ先：南陽病院 事務室 47-3000》