

キタバ



第81回 通信

食事と栄養

食事です。良いからと言ってそれだけを摂取するのではなく、二汁三菜を基本とし、旬の物を取り入れる事です。また食べた物をきちんと吸収できる腸内環境の充実や、いつまでも美味しく食べれる様に口内環境を整えることも大切な事です。

仕事柄、どのような食事をすればいいですかと聞かれる事がよくあります。例えばよく耳にするのは血糖値が高いがどうすればいいかと言う感じですが。また予防的に〇〇にならない為には何を食べたらいいですかなどです。

最近、高齢者の低栄養状態と言うのが問題になっています。なかなか自身で調理が出来ず簡単に済ませてしまったり、食事を抜いたりしているといった間にか低栄養状態、いわゆる栄養失調になってしまっていて、動物性たんぱく質が不足し、風邪が治らないばかりか、免疫力が低下して、感染症にかかりやすくなっています。また骨密度や血管年齢などの各種測定も行っていきます。ご自身の食生活を一度チェックしては如何でしょうか。

昨今はテレビでもそう言う情報が増えています。「なになにを食べたらいいねんね」と聞かれる事も多いです。

ただ大切な事は、ただ大切なのは、バランスの取れた食事を摂ることです。動物性たんぱく質が不足し、風邪が治らないばかりか、免疫力が低下して、感染症にかかりやすくなっています。また骨密度や血管年齢などの各種測定も行っていきます。ご自身の食生活を一度チェックしては如何でしょうか。



キタバ薬局 薬剤師 浅田 和美

●キタバ薬局

- メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-7423
- 津ヶ山台店 富田林市津ヶ山台2丁目10-1-104 0721-40-2267
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0085
- 金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1 072-366-0131
- 西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16 072-365-0399
- くみの木店 大阪狭山市茱萸木4-372-10 072-360-2101

●キタバ

- エコール・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1 0721-28-3654
- 向陽台店 富田林市向陽台2-1-12 0721-28-3479
- 河内長野店 河内長野市西之山町7-2 0721-50-0016

ホームページは

キタバ薬局

検索