

おやまだ給食だより



血液キレイさらさらに！

2026年10月号

血液がドロドロで血栓ができやすく、血管が詰まりやすい状態になると心筋梗塞や脳梗塞、エコノミークラス症候群（肺塞栓症）のリスクが高まる

原因：不規則な食生活、運動不足、ストレス、喫煙など

こんな食生活をしていると、

血液中の脂質の増加（脂質異常症）、高血圧、糖尿病になると血管を傷つけ血栓ができやすくなる

また、水分不足や脱水状態も原因の一つになるため注意が必要

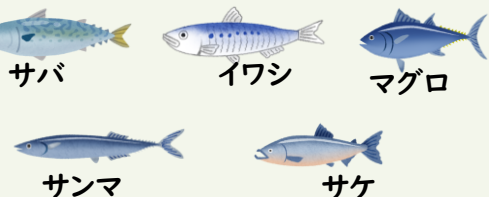


〈 血液をサラサラにする食事 〉



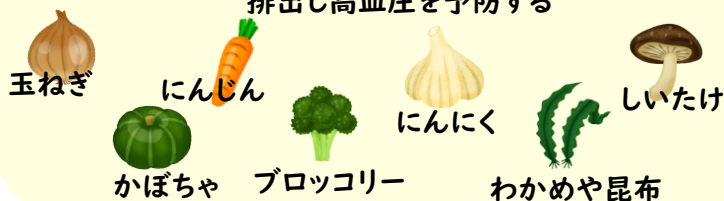
魚介類

血液中のLDLコレステロールを減らし
血栓のリスクを低減する



野菜、海藻、きのこ類

食物繊維が豊富で生活習慣病の予防、改善に役立つ
カリウムも豊富で体内の余分なナトリウム（塩分）を
排出し高血圧を予防する



玄米、全粒粉、雑穀など

食物繊維やミネラルが豊富で
生活習慣病の改善に役立つ



大豆製品

脂質異常症の改善に役立つ
良質なたんぱく質で
コレステロールを含まない



十分な水分摂取

水やお茶

カフェインレスの飲み物



9月の行事食のご紹介

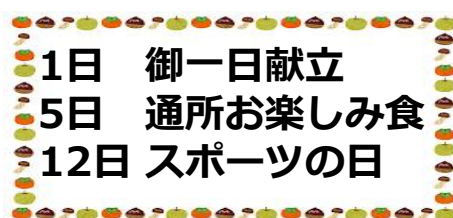
御一日献立

敬老の日

秋分の丑



10月の行事食



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

発行：小山田記念温泉病院 栄養部食育担当；東・川辺