

## 食べ合わせを考えた食生活

食事は、バランスを心がけることによって、体に必要な栄養素を万遍なく取り入れることができます。体内に入った栄養素は、お互いに助け合いながらその役割を果たしてくれますが、相性のよい食品同士だと、より効果が期待できます。食べ合わせを意識して、健康的な毎日をすごしましょう。



## 食べ合わせの良い食べ物の一例

### ①豆腐+わかめ（サポニン+ヨウ素）



→ 豆腐は植物性のタンパク質やビタミン、ミネラルのほか、動脈硬化を促進する過酸化脂質ができるのを防ぎ、分解を促進してくれる、「サポニン」という成分が多く含まれています。サポニンは取りすぎると、ヨウ素（ミネラルの一種）を排出してしまう欠点がありますが、わかめと一緒に食べることによって、ミネラルはそのままに余分なナトリウムだけを互いに排出することが可能です。

### ②ほうれん草+ゴマ（カルシウム+シュウ酸）



→ ビタミンやミネラルが豊富なほうれん草と、悪玉コレステロールを排除するタンパク質や植物性脂肪を多く含むゴマの組み合わせは、高血圧や動脈硬化に良いとされています。ただし、結石の原因となるシュウ酸という物質が含まれている欠点があります。しかし、ゴマには結石を防ぐ「リジン」という成分が多く含まれていることから、その欠点を補うことが可能です。

#### 管理者のつぶやき



4月になりました。出会いと別れの季節と言われる春。新年度に切り替わるタイミングでもありますが、新たなスタートをするのにピッタリの季節ですね。何かを始めてみることに挑戦してみることに、一歩を踏み出してみたい…。そして、私は決意しました。断捨離します！多くのメリットがあると言われる断捨離で、物を片付け整理するというだけでなく、本当に大切な物を見つめ、心穏やかに過ごせたらと思っています。多くの物に囲まれた生活をしてはいますが、身も心もスッキリした生活を目指し、断捨離がんばります！

【発行元】訪問リハビリ対応可！【事業所番号：1160890178】

343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F アモール訪問看護リハビリステーション越谷  
TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00（休日：土日祝日）

正看護師：4名、理学療法士：3名、作業療法士：1名、言語聴覚士：0名(2019.4.1現在)