2014.9.30 発行

※らく呼吸ニュース

No. 26

栄養士さんを講師に招いて、呼吸器疾患と栄養についての勉強 や、栄養たっぷりおすすめ簡単料理の調理実習を行いました。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)と栄養

COPDの患者さんは、呼吸筋を一生懸命動かそうとするため呼吸に



よく使う呼吸筋の位置ををみんなで確認

栄養不足にならないためのポイント

- *毎食こまめに、動物性たんぱく質を十分に摂る
- *油脂類の不足に注意(1日1品は油を使った料理を!)
- *緑黄色野菜、根菜類を豊富に摂る
- *食欲がない時はまずおかずを食べ、米飯の量を加減する
- *調味料を上手に使って、おいしく食べる
- *和洋中など、料理にメリハリをつけて「食」を楽しむ
- *口腔内のケアを意識する(フロスや糸ようじを使って掃除する)
- *楽しみながら、健康情報を積極的に取り入れる

参考:東京都老人総合研究所 地域保健研究グループ『低栄養予防のための食生活指針』

夏バテ解消レシピ

汗をかくことでビタミンやミネラルが不足→胃の機能が低下→食欲が落ちて必要な栄養が不足→体力消耗が激しくなる=夏バテ。そんな時におすすめな簡単料理を教わりました!

◆オクラのピリ辛焼き◆

材料:オクラ、マヨネーズ、醤油、七味唐辛子

- ①オクラの額をとる
- ②マヨネーズと醤油を混ぜ合わせる
- ③オクラを②に入れからめる
- ④アルミホイルをのせたトースターの天板 に並べ七味唐辛子をかける
- ⑤5~6分焼いたら出来上がり!
 - ※山芋、オクラなどネバネバした食材は疲労 回復に効果的なムチンが含まれています。



第27回 楽らく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の 悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。 病気と向き合い、お互いが支え合っていくために つくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。



テーマ:「呼吸リハビリと体力測定」 理学療法士の方が来られます。

☆のざと診療所 10月10日(金)14:00~15:30

☆千北診療所 11月20日(木)14:00~15:30

☆姫島診療所 11月21日(金)14:30~16:00

~開催日:8/8(金)のざと,9/18(木)千北,9/19(金)姫島~

TEL. 06-6475-8885 あおぞら財団: 鎗山/TEL. 06-6475-0790 西淀川公害患者と家族の会:上田