



## 2月の予定

- |        |         |            |     |
|--------|---------|------------|-----|
| 6日(金)  | 14時20分～ | 移動販売とくし丸   | 4階～ |
| 9日(月)  | 9時00分～  | 理容サービスふらっと |     |
| 13日(金) | 14時20分～ | 移動販売とくし丸   | 2階～ |
| 20日(金) | 14時20分～ | 移動販売とくし丸   | 3階～ |
| 27日(金) | 14時20分～ | 移動販売とくし丸   | 4階～ |



### ご注意ください!

冬季期間はエアコンの室外機が凍り、使用できなくなる場合があります。大雪や気温が低くなると予想される場合、なるべくエアコンの電源は消さずにつけたままをお願いします。



高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





2月はナトカリについて。

「ナト」はナトリウムのナトで、食塩（塩化ナトリウム）の主成分です。「カリ」はカリウムのカリです。ナトリウム（食塩）の摂りすぎとカリウムの不足は血圧を上昇させ、脳卒中や心臓病などを引き起こします。ナトリウムとカリウムの摂取量は尿検査でわかります。

日本人は平均的に食塩や調味料に多いナトリウムの摂取が多く、野菜や果物に多いカリウムの摂取が不足しています。

ナトカリ比という指標『ナト／カリ比』は、比率が低くなるほど高血圧の危険性が低下することが報告されています。日頃からナトリウムを減らし、カリウムを含む食品を意識して摂ることをお勧めします。1日に野菜は350g（内、人参や青菜のような緑黄色野菜は120g）、果物は200g（みかん2個、リンゴなら1個）が目安です。

※糖尿病治療中の方は、果物は1単位、上記半量程になります。

### カリウムを多く含む食品例

- 野菜類：法蓮草・大根・ブロッコリー・セロリなど
- いも類：里芋・長芋・じゃが芋・さつまいもなど
- 果実類：アボカド・バナナ・キウイフルーツなど
- 豆・種実類：納豆・とうふ・アーモンド・落花生など

食べ方の工夫については、メインの料理に野菜が多い料理を追加し、ナトリウムが多い料理にカリウムが多い食材を追加する等、塩分が多い料理にはカリウムを多く摂る工夫をすると、ナトカリバランスが上昇します。日頃から減塩に親しみ、野菜や果物を多く摂る心がけが健康長寿へ繋がります。

**健康維持の秘訣は、健康の3要素『食事・睡眠・運動』+休養です。**

自分に適した方法やできる範囲で、良いと思う方法を取り入れ、健康維持に繋げることをお勧めします。

※腎臓病治療中の方は、カリウム制限が必要な場合もありますので医師や管理栄養士に相談してください。

