



# 栄養課ニュース



気持ちのよい5月晴れの日が続いています。コロナウイルスの影響で不要な外出を控え、スマホやテレビを観る機会が増えているのではないのでしょうか。長時間同じ体勢でいると体に負担がかかります。今回のテーマは「肩こり」についてです。

## 防ごう！肩こり

- \* スマホやテレビを観るときは、前かがみにならないように姿勢を正す
- \* お風呂で体を温めて血行をよくする、ストレッチや体操で体を動かす
- \* 肩こりの原因の1つである「血行不良」を防ぐ栄養素を摂る

### ビタミンB1

糖質を分解しエネルギーに変える。不足すると乳酸など疲労物質が蓄積。

### ビタミンE

血液の流れをよくすることで酸素と二酸化炭素の交換がスムーズに行われ、乳酸も排出。

### クエン酸

疲労物質である乳酸を分解する。

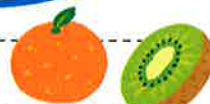
主に豚肉  
ヒレ・ロース  
もも肉



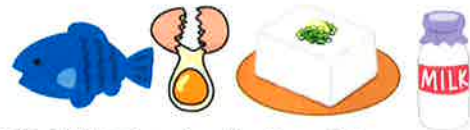
・ほうれん草  
・赤パプリカ  
・南瓜



主に果物  
みかん・キウイ・  
オレンジ・レモン



これらに加えて筋肉のもととなる良質のたんぱく質



(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)も忘れずに！

## ☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。

希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

