

あなたはどこまでやってみる!?

医療法人術徳会霧島整形外科病院

栄養便り 2026年 4月号

目的は?

無塩・無糖食について!

効果は?

当院の循環器内科医である中尾正一郎 Dr.は、知る人ぞ知る、**無塩無糖の食生活**を御夫婦で20年以上続けられている先生です。類まれなその食生活について教えて欲しいと、全国から講演の依頼に出向かれておられる他、新聞や雑誌の取材、医療コラムの執筆やレストランでの食事監修等、多岐にわたり活躍されています。

目的

高血圧・高血糖予防のための**原因療法**。これらを予防することが、心臓・腎臓・脳の病気の予防につながる→健康長寿の延伸に

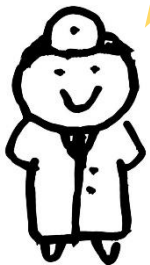
効果

- 血圧・血糖が安定
- 本来の食欲でお腹を満たすことができ、食べ過ぎない
- 夜間頻尿がなくなり、十分な睡眠がとれる

実践方法

- 炒める、焼く、蒸すなど調理法の制限は無し
- 味噌、醤油、ドレッシング等、塩分の含まれる調味料は使用しない(家に置かない)
- 食材その物が持つ塩味、甘みは大いに活用(魚や肉自身に含まれる塩分や果物、芋類の甘み等)
- かつお節や昆布、かんきつ類などでアクセントをつける

※もっと詳しく知りたい方は、毎月第3土曜に開催の高血圧教室に足をお運び下さい



高血圧の原因は、食塩の摂り過ぎによるもの、腎臓の働きやホルモンの調整が効かなくなって起こるもの、遺伝等、人によって違います。全ての方に無塩無糖が良いと断言はできませんが、詳しく調べたい方は一度、専門医の受診を推奨します。

必見

📖本になり
ました📖
青春出版社よ
り4月17日
発売

