

<< 循環器系疾患の再発予防のための食事療法 >>

◆ 何故、減塩するの??

1日当りの食塩摂取量 (20歳以上)

性別	現状平均	目標量	高血圧等の方
男性	11.1 g	8 g 未満	6 g 未満
女性	9.4 g	7 g 未満	6 g 未満

* 糖尿病、腎臓病、心疾患、肝疾患等の疾病をお持ちの方。
 参考：平成25年 国民健康・栄養調査「高血圧ガイドライン2014」
 厚生労働省「日本人の食事摂取基準2015」

現在の日本人は平均して食塩摂取量が
多すぎる傾向にあります！

- これが続くと。。。
- 高血圧
 - 心疾患・脳疾患リスク増
 - むくみ
 - 腎臓への負担増
 - 動脈硬化

様々な病気のリスクが上がってしまいます。
家族全員での減塩をおすすめします。

◆ 何故、バランスの良い食事がいいの??

減塩効果

やせ・肥満の解消

血糖コントロール

降圧効果

高血圧症、糖尿病、心疾患など
様々な疾患の予防になります！

バランスの良い食事とは・・・?

- ① エネルギー量が適正であること
- ② 必要な栄養素が揃っていること

あなたの・・・

◎ **標準体重**：身長 (m) × 身長 (m) × 22 (BMI)
 = () × () × 22
 = [] kg

◎ **適正エネルギー量**
 = () × 25~30 kcal
 = [] kcal/日

◆ 減塩するには・・・?

参考文献
 ・動脈硬化性疾患予防ガイドライン2012年版（一般社団法人 日本動脈硬化学会）
 ・日本人の食事摂取基準2015年版（菱田明・佐々木敏）

- ① 薄味を心がける
 だし、こしょう、ワサビ、レモン、酢などを使用して上手に薄味にしましょう。
- ② 『減塩醤油』や『減塩味噌』を使用する
 通常の醤油や味噌の半分以下の塩分量になります。
 または、醤油や味噌の使用量を半分にしましょう。
- ③ 『かけ醤油』ではなく『付け醤油』にする
 上からかけるのではなく、付ける様にしましょう。
- ④ 味噌汁は1日1杯までに
 具沢山にして、汁の量も減らしていきましょう。
 塩分 約1~2.5 g
- ⑤ 漬物や塩辛は1日1回までに

- ⑥ 練り製品は週に3回までに
 おでんなどで練り製品ばかり食べてしまう方は注意しましょう。
- ⑦ 干物や塩鮭は2日に1回までに
 塩鮭（辛口）は一切で3.5 g以上の食塩を含みます。
- ⑧ ラーメンやそばの汁を残す
 麺類の頻度は週に1回程度に。
- ⑨ インスタント食品は2日に1回までに
- ⑩ 外食は週に1回までに
 エネルギー表示も参考にしましょう。

◆ バランスの良い食事とは・・・?

① 主食・主菜・副菜が毎食揃っている。

主食 (炭水化物を多く含む)

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類
- ・芋類
- ・もち

主菜

- ・肉類
- ・卵
- ・魚介類
- ・大豆製品

毎食3つを揃えましょう！！

② 主食量が病院食と同じくらい。

1食のご飯の量は [] g/食

③ 主菜量が病院食と同じくらい。

1食の主菜の量は [] 片手の手の平サイズ

⑤ 肉、魚、卵、大豆製品をまんべんなく食べる。

⑥ 脂身の多い肉を控える。
 バラ肉やカルビ、ベーコンなど食べる量を控えましょう。

⑦ 牛乳は1日コップ1杯にする。
 乳脂肪の多い牛乳ではなく、低脂肪のヨーグルトにしてはいかがでしょうか？

④ 副菜量が病院食と同じくらい(毎食1~2品)。

1食の野菜の量は。。。 **120 g**
 生で両手いっぱい
 加熱したもので片手いっぱい

⑧ 揚げ物は週に1回以下にする。

① 禁煙しましょう

喫煙は、心血管死・総死亡のリスクを増加させます。また、受動喫煙にも注意が必要です。少しずつ減らしていきましょう！

② アルコールは控えめに

過剰なアルコール摂取は血圧上昇、肝臓でのTG（中性脂肪）合成の亢進を引き起こします。週に2回は休肝日を！

③ 間食は控えめに

間食が多いことは、肥満や糖尿病などの原因になります。菓子類、嗜好飲料の量や頻度を減らしていきましょう。また、果物の量にも注意しましょう。

果物の1日分 (いずれか)

● **BMI (Body Mass index、体格指数)** って？
 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で表わされます。
 BMI < 18.5 : やせ
 18.5 ≤ BMI ≤ 25 : 標準
 BMI > 25 : 肥満
 やせでも肥満でも疾病リスクは上がります。特に肥満は、高血圧、糖尿病などのリスク因子となります。