

脳卒中・心臓病を 予防するための食事

毎日の食事は、高血圧・動脈硬化による脳心血管病を予防する上で、とても大切です。以下のポイントをおさえて、発症・合併症予防に取り組みましょう。

現在の状況を知り、適正な体重を維持しましょう。

適正な体重は肥満でもなく、やせでもない体重です。特に65歳以上は、BMI 20未満は低栄養のリスクが高まります。

身体活動レベル	BMI(肥満度指数) 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)		
	やせ	普通	肥満
18~49歳	18.5未満	18.5~24.9	25以上
50~64歳	20未満	20.0~24.9	25以上
65歳~	21.5未満	21.5~24.9	25以上

65歳未満の目標体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22	
65歳以上の目標体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22~25	
身体活動レベル	エネルギー係数
軽い労作：大部分が座位の静的活動	× 25~30
普通の労作：座位中心だが通勤・家事・軽い運動を含む	× 30~35
重い労作：力仕事、活発な運動習慣がある	× 35~

1日あたりの適正なエネルギー量 = $\frac{\text{目標体重}}{25 \sim 30} \times \text{エネルギー係数}$

1日3食、主食、主菜、副菜をそろえ、バランスのよい食事を心がけましょう。

肉・魚・卵・大豆製品 たんぱく質を多く含み、体の構成成分(筋肉・血液)になります。

主菜

主食

野菜・きのこ・海藻

副菜

ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の機能を調整します。

ご飯・パン・麺 炭水化物を多く含み、エネルギー源となります。

主食：1食あたりのエネルギーとご飯量の目安

1日のエネルギー量	1食の目安量	主食量
1200~1400kcal	400~500kcal	ご飯100~130g
1500~1700kcal	500~600kcal	ご飯150~180g
1800~2000kcal	600~700kcal	ご飯190~230g

主菜：たんぱく源(肉・魚・卵・大豆製品)は 毎食どれかをとるようにしましょう。

1食の目安量：1~2個選ぶ

肉類 30~40g 魚 30~40g

豆腐 100g 卵M玉 1個

意識してとり入れたい 不飽和脂肪酸

とりすぎ注意の 飽和脂肪酸

肉の脂身・加工食品に注意

魚油 サーロイン 鳥皮 ウィナー

副菜：野菜・きのこ・海藻は食物繊維を多く含みます。

生野菜なら 1食の目安量 両手いっぱい

加熱野菜なら 片手いっぱい

食物繊維が多く含まれる食品

豆類 ナッツ 大麦 きのこと海藻

食塩摂取は6g/日未満を目標にしましょう。

食塩を多く含む食品を知ることが減塩への1歩です。飲食店のメニュー、お店で買った商品の容器に表示している『栄養成分表示』で食塩相当量を確認することができます。

みそ汁(1杯) 約1.5g 梅干し(1つ) 約1.8g

うどん(1杯:汁含む) 約5~6g ちゃんぽん(1杯:汁含む) 約7~8g

さつまあげ(1枚) 約0.6g 濃い口しょうゆ(小さじ1杯) 約0.9g

塩鮭・甘塩(甘口)(1切れ) 約1.4g 食パン6枚切(1枚) 約0.7g

栄養成分表示
エネルギー : ○○kcal
たんぱく質 : ○○g
脂質 : ○○g
炭水化物 : ○○g
食塩相当量 : ○○g

果物を適度に摂取し、果糖を含む加工食品を 食べすぎないようにしましょう。

果物は適量を とりすぎ注意

1日あたり1本 1日あたり1/4個~1/2個 1日あたり1~2個

ドライフルーツ

アルコールを飲みすぎないようにしましょう。

国が推奨する「節度ある適度な飲酒量」
1日あたり純アルコール量約20gとは?

ビール(5%) 中瓶1本 500ml 日本酒(15%) 1合 180ml 焼酎(25%) 100ml チューハイ(7%) 350ml

ワイン(12%) グラス2杯 100ml×2 ウイスキー(43%) ダブル 60ml

適量を知り過剰飲酒に注意しましょう。