

千葉日報(8月9日付)に掲載されました!

当院齋藤まり(管理栄養士)による記事

健康ハートの日

厚生労働省の2019年による人口動態調査では、死因の第1位は悪性新生物、2位は心疾患となつています。心疾患は増加傾向が続いており、全死者に占める割合が15%となっています。

心疾患の中でも多いのが、狭心症や心筋梗塞などの『虚血性心疾患』です。この疾患はコレステロールなどがたまって血液の通り道が狭くなり、重症な場合、命に関わることもあります。虚血性心疾患は、高血圧、脂質異常、高血糖、喫煙などが危険因子として挙げられますが、生活習慣を改善することで予防できる可能性が高くなります。

♡飽和脂肪酸、コレステロール、トランス脂肪酸の摂取を減らしましょう

肉の脂身や動物性脂肪などの飽和脂肪酸や、ショートニングなどトランス脂肪酸を含んだ脂質の多い食品や菓子類などは、脂質異常

現代食事考

<1466>

食習慣の見直しを

をもたらず原因となるので控えましょう。

♡n-3系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やしましょう

魚に多く含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)、EPA(エイ

コサペンタエン酸)などのn-3系多価不飽和脂肪酸は、動脈疾患

のリスクを低下させます。近年、日本人の魚の消費量が減少してい

ます。肉中心の方は肉を控え、魚料理を取り入れてみましょう。

♡食塩の1日の摂取は男性7.5g、女性6.5g未満が目安です

過剰な塩分摂取は高血圧を招き、動脈硬化の危険因子となります。徐々に薄味に慣れることに加

えて、漬物や佃煮、練り製品、ハムなどの加工品も塩分が多いので

注意しましょう。

♡大豆製品、野菜、果物、海藻を積極的に取りましょう

これらの食品には、カリウムが

多く含まれます。カリウムはナトリウムを排出する作用があり、塩分の取りすぎを調節するのに役立ちます。また、コレステロールや糖質の吸収を抑える作用のある食物繊維も豊富です。

♡アルコールの過剰摂取を控えましょう

運動は、脂質異常などの危険因子を改善させる効果があります。

まずは「プラステン(『今の生活に10分運動時間を加える』)」ことから始めてみましょう。

最後に適正体重の維持は動脈硬化予防に効果がありますが、高齢者で筋肉量や栄養状態の低下がある場合には、摂取エネルギーを減らすのではなく、食事の内容を見直していただく。

8月10日は『健康ハートの日』です。健康であるために、食習慣を見直してみたいかがでしようか。

参考文献
「動脈硬化症疾患予防ガイドライン2017年版」
(公社)千葉県栄養士会
齋藤 まり

◇千葉県栄養士会では、第2・4月曜日午前10時から午後4時まで(祝日は除く)、食生活

に関する相談を受け付けています。☎043(256)1117。

当院でもお食事の相談を受付けています。まずは主治医の診察を受け、ご相談ください。

こんな方はぜひご相談下さい

高血圧・血糖値の高い方 コレステロール値の高い方 飲みこみづらい 食欲がない 体重が減る

食事相談時間 月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前 9:00～12:00 午後 13:00～16:45