

元気に働くための食生活

「毎日忙しくて、食事のことなんて考える暇はないなあ・・・。」という方は、危険サイン。脳卒中の危険が高まっているかもしれません。

国内で重度の要介護となった方の、3人に1人は脳卒中が原因。また、宮城県では脳卒中による死亡が全国より高レベルとなっています。

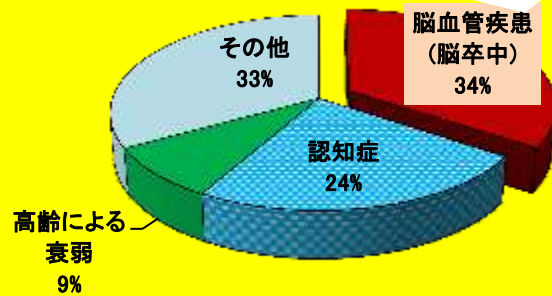
「家族や会社のために身を粉にして働いた揚句に倒れ、取り返しのつかないことに・・・」という事態を防ぐため、日常生活を振り返ってみませんか？

脳卒中などを予防するための生活習慣は、割とシンプルで気持ちが良いものです。

今回は、食習慣見直しのポイントを中心として脳卒中予防について考えていきたいと思います。

要介護5になった方の主な原因 (平成25年国民生活基礎調査結果より)

重度介護状態の3人に1人は、脳卒中が原因



【脳卒中(脳血管疾患)危険度チェック】

↓下記で当てはまる項目が多いほど、脳卒中のリスクが高いと考えられます

- | | |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高血圧である | <input type="checkbox"/> 血糖値が高い |
| <input type="checkbox"/> 脂質異常症である | <input type="checkbox"/> 脈が乱れることがよくある |
| <input type="checkbox"/> 太っている | <input type="checkbox"/> 運動不足である |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸う | <input type="checkbox"/> ストレスがたまっている |
| <input type="checkbox"/> 味の濃いものが好き | <input type="checkbox"/> 味見せずに調味料をかける |
| <input type="checkbox"/> 野菜をあまり食べない | <input type="checkbox"/> 果物をあまり食べない |
| <input type="checkbox"/> 脂っこいものが好き | <input type="checkbox"/> お酒をたくさん飲む |
| <input type="checkbox"/> 家族や親戚などに、脳卒中にかかった人がいる | |

★参考：厚生労働省 HP「脳卒中ホームページによろこそ！」
<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/nousottyu/check.html>

脳卒中予防に

最も重要なのは高血圧予防！！

★このようなことも注意が必要です

- *糖尿病：脳卒中による死亡率が、通常の2～3倍になる
- *脂質異常症：脳血管がつまる“脳梗塞”になりやすくなる
- *運動不足：肥満・動脈硬化を促進
- *喫煙：クモ膜下出血が、喫煙男性では通常の3.6倍(喫煙で動脈硬化が促進されたり血管が狭まるため)

【「第2次みやぎ21健康プラン」の取組について】

●適正体重を維持しましょう

肥満は、高血圧や糖尿病をまねきます



●減塩あと3g!

※目標：男性9g、女性8g



汁に野菜たっぷり
飲む回数は減らして

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、体外への排出を促進するため、血圧を下げる効果があると考えられます。

塩分(ナトリウム)をとりすぎると、体内濃度調整のために水分が多く入ってきて血液が増え、血圧を高めます。高血圧の状態が続くと血管の緊張が高まり、動脈硬化を起こしやすくなります。動脈硬化は、脳卒中などの原因となります。

●野菜はたっぷり食べましょう

※目標：1日5皿
(1皿=70g、1日350g)



●食品の栄養成分表示を活用しましょう

※栄養成分表示では、食塩の量がナトリウムで表示されていることが多いので、下記の式で食塩相当量を算出しましょう。
☆食塩(g)=ナトリウム(mg)×2.54÷1000

●生活習慣病のリスクを高めない飲酒を

※男性は1日2合・女性は1日1合未満
※週2回は休肝日(飲酒しない日)を設けて



★宮城県健康推進課 HP(第2次みやぎ21健康プラン)
<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/dai2ji-kenkouplan.html>

【減塩の極意】

●隠れ食塩にもご注意を！

- ・ちくわ 1本・・・2.1g
- ・塩鮭 1切・・・1.5g
- ・ロースハム 2枚・・・1.2g
- ・食パン 6枚切 1枚・・・0.8g
- ・梅干し 1個・・・2.0g



●香辛料・旨味を活かしておいしく減塩

- ・だしを効かせる
- ・コショウやトウガラシなどのスパイスを活用する
- ・酢やレモンの酸味を上手に活用する
- ・焦げ目の香ばしさを活か



●調味料をかける前に味見しましょう

- ※調味料小さじ1杯に含まれる塩分
- ・濃口醤油・・・0.9g
- ・ウスターソース・・・0.5g



●麺類の汁は残しましょう

- 麺類には多量の塩分が含まれるので要注意です。
- ※うどん6g, ラーメン4~6g位
- 汁を残すと2~3gの減塩ができます。



●3度の食事に野菜をプラス

今までの食事にちょっとずつ野菜をプラスして、1日5皿(350g)を目指しましょう。

野菜には、カリウム以外のミネラルやビタミン、食物繊維も豊富に含まれています。まず始めに野菜から食べ始めると、血糖値の変動を緩やかにする効果もあります。

【朝食】

～1皿分(70g)の野菜～

☆汁物に野菜を70g

カット野菜やきのこなどをレンジ加熱し、インスタント汁1/2人前と湯を加える。



☆温野菜サラダで70g

好きな野菜を切って耐熱容器に入れ蓋をしておき、朝レンジにかけてノンオイルドレッシングをかける。

- ※緑黄色野菜には油を少量かけて加熱するとカロチンの吸収アップ!
- ※固い野菜は細く切って



【昼食】

～2皿分(140g)の野菜～

☆外食の場合

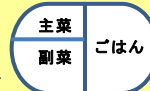
ラーメン → 野菜たっぷりのタンメンを選ぶ



☆お弁当なら

ごはん：主菜：副菜
=3：1：2で詰めて

- ※主菜はタンパク質中心のおかず
- 副菜は野菜中心のおかず



【夕食】

～2皿分(140g)の野菜～

☆小鉢1皿なら約70g

“おひたし”と“きんぴらごぼう”



☆中鉢1皿なら約140g

“根菜の煮つけ”



【健康づくり参考情報】

脳血管疾患をはじめとする生活習慣病予防についての詳細情報は下記ホームページでもご覧いただけます。

*メタボリックシンドローム予防(宮城県健康推進課 HP)

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/metabo-panfu.html>

*生活習慣病を知ろう!(厚生労働省 HP)

<http://www.mhlw.go.jp/topics/bukyoku/kenkou/seikatu/>

編集スタッフ(管理栄養士)より

今回は食事について主に取り上げましたが、ストレスや急激な気温の変化、喫煙なども血圧を上げる大きな原因となります。

血圧が高めの方は、家庭で定期的に血圧を測定し、病院等で測定した値より5mmHg程度低めに抑えるようにしましょう。

平成26年11月更新

【発行：仙南地区地域・職域連携推進部会】

お問い合わせは、宮城県仙南保健所 成人・高齢班まで(Tel 0224-53-3120)