

〈2025.01.30 市民公開講座〉

心臓病予防のための食事

～見直そう自分の食事！～

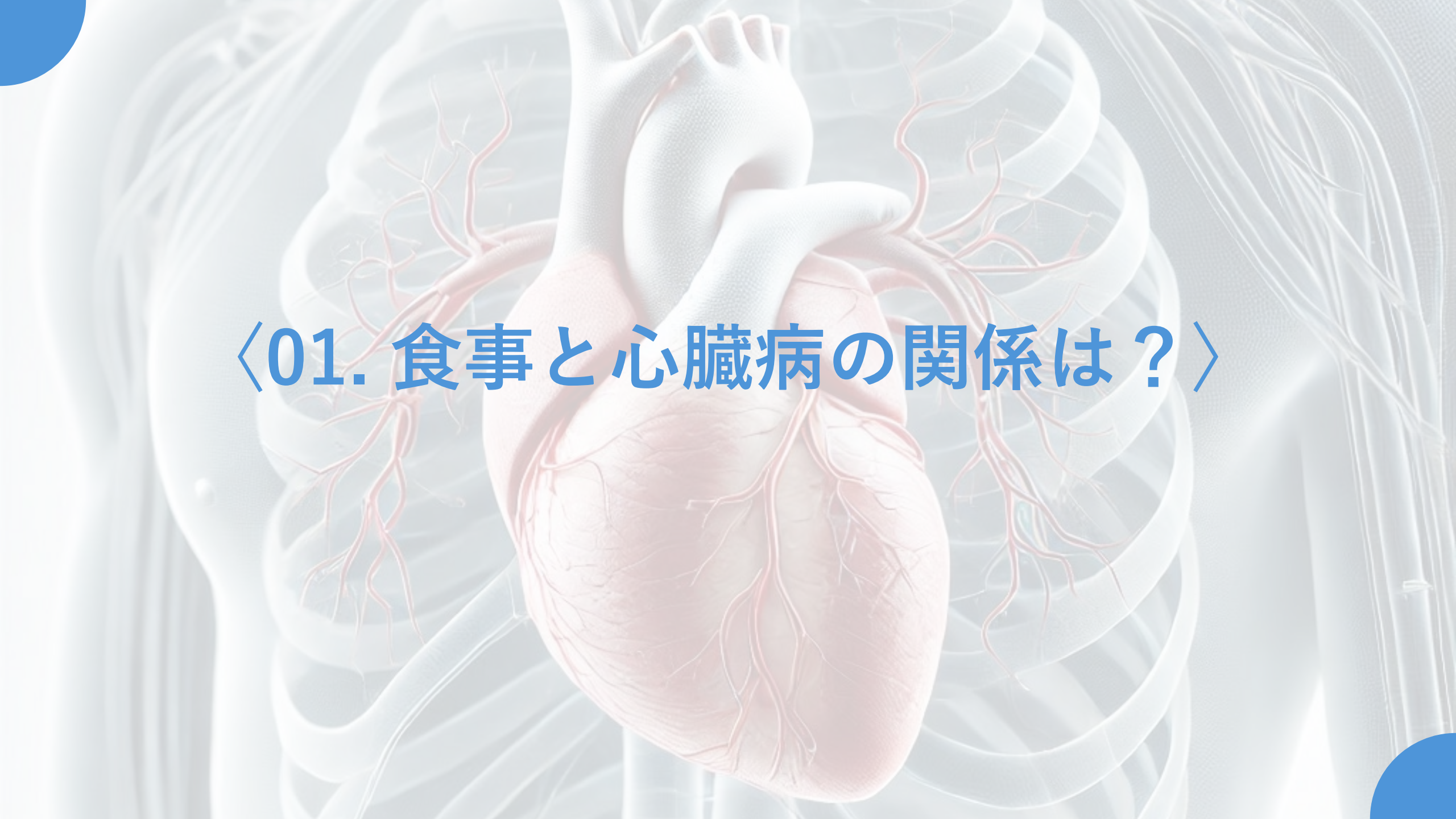
済生会横浜市東部病院 管理栄養士
大沢優也

01. 食事と心臓病の関係は？



02. 食事で心臓病を予防するには？



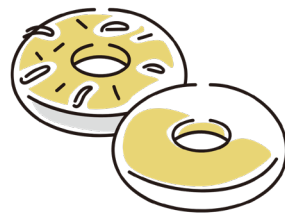


〈01. 食事と心臓病の関係は？〉

01. 食事と心臓病の関係は？

冠動脈疾患

心臓病の原因である動脈硬化は食事・生活習慣が原因



●メタボリックシンドロームでは冠動脈疾患の発症リスクが・・・

男性1.5倍、女性2.7倍！

食事・生活習慣が肥満の発症に影響する！

肥満の予防・改善には食事・生活習慣の改善が必要！

01. 食事と心臓病の関係は？



高血圧と食事の関係は？

- 食塩の過剰摂取により血管の中に血液量が多くなることで血管にかかる負担が増えて血圧が上がる

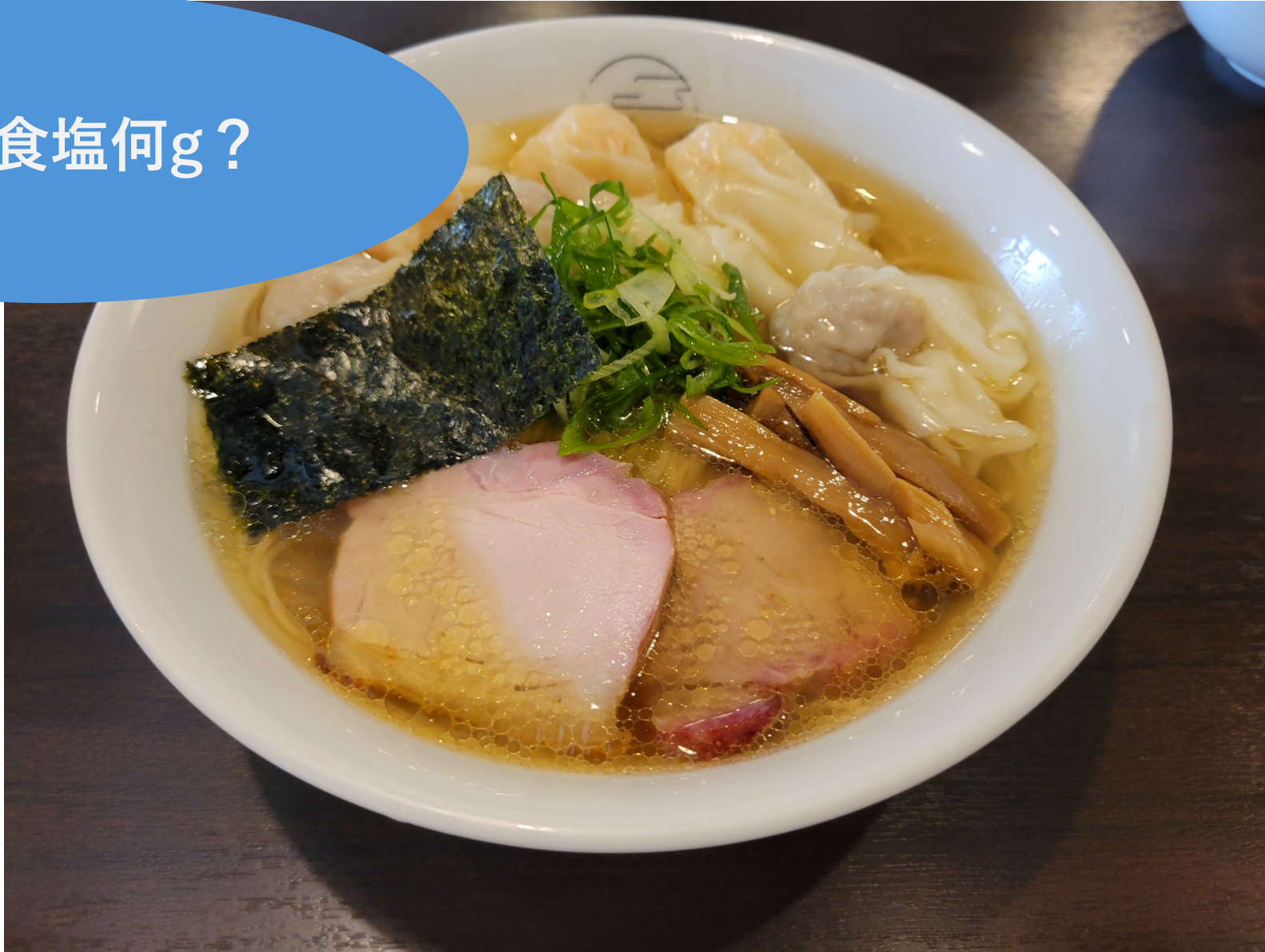
・ 食塩 = ナトリウム

	日本人の摂取量	食事摂取基準	高血圧の重症化予防	世界の目標
男性	10.5g	7.5g未満	6g未満	5g
女性	9.0g	6.5g未満	6g未満	5g

厚生労働省：令和4年 国民健康・栄養調査結果の概要
厚生労働省：日本人の食事摂取基準 2020年版より

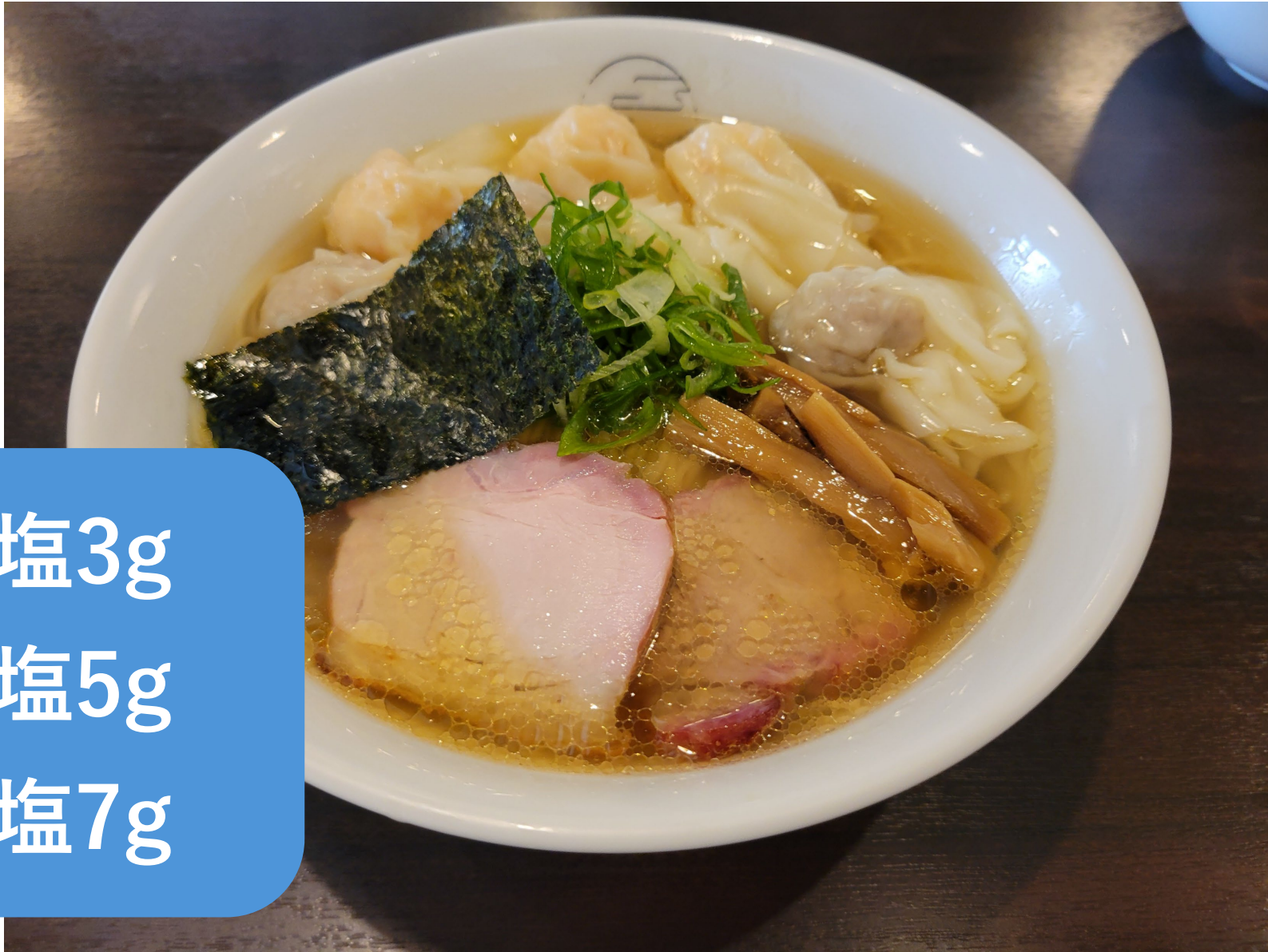
01. 食事と心臓病の関係は？

1杯で食塩何g？

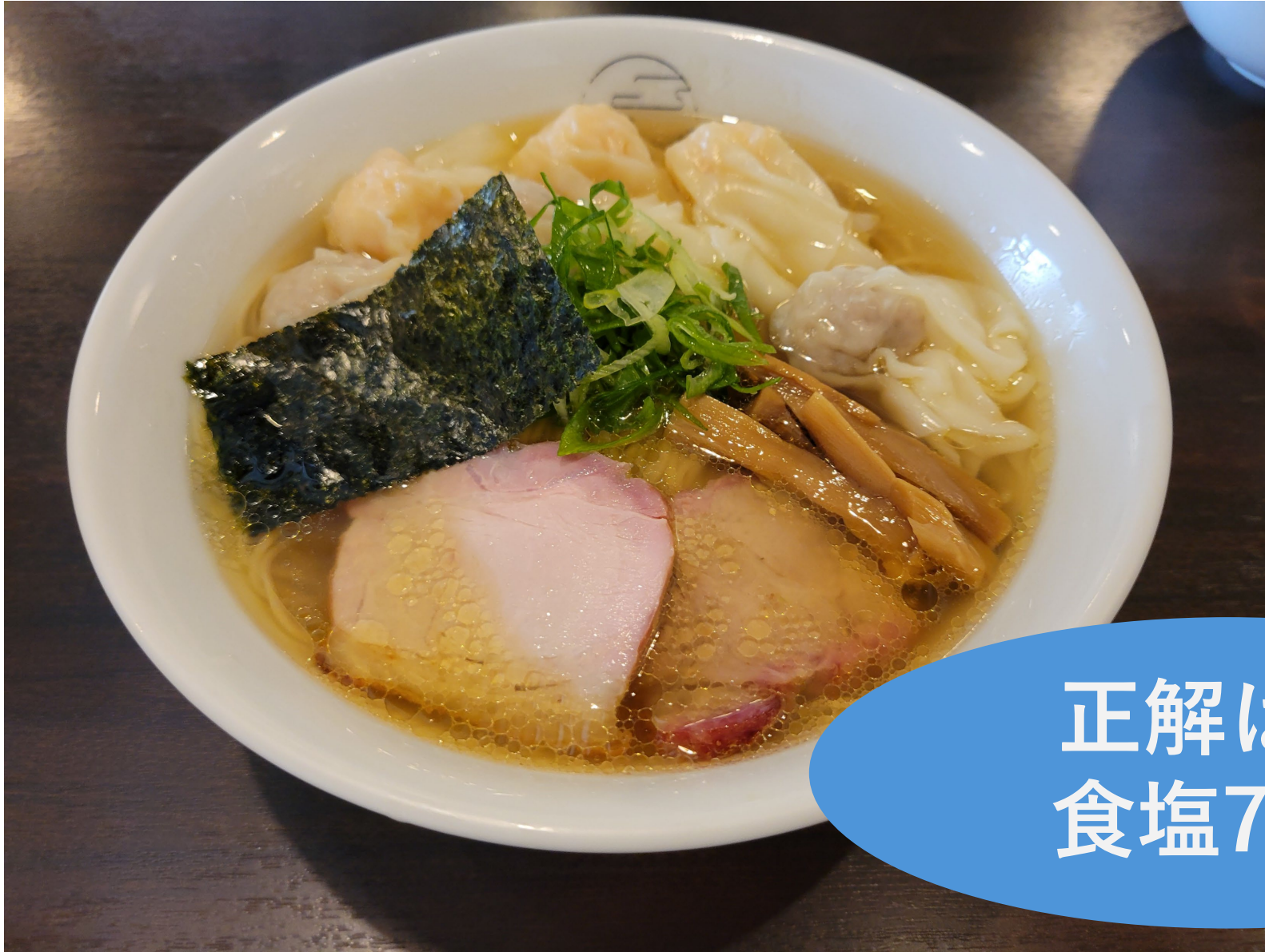


01. 食事と心臓病の関係は？

- ① 食塩3g
- ② 食塩5g
- ③ 食塩7g



01. 食事と心臓病の関係は？



正解は③
食塩7g！

01. 食事と心臓病の関係は？



心臓病の予防には
体重と血圧の管理が重要！



〈02. 食事で心臓病を予防するには？〉



02. 食事で心臓病を予防するには？

自分は肥満？どう調べればいいのか？

- **BMI**（体格指数）は**痩せ**、**標準**、**肥満**を数値にしたもの

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

- ・ 痩せ： 70歳以下は18.5未満、70歳以上は20未満
- ・ 標準： 70歳以下は**18.5～24.9**、70歳以上は**20～24.9**
- ・ 肥満： **25以上**

02. 食事で心臓病を予防するには？

肥満と食事の関係は？

●消費エネルギーよりも摂取エネルギーが**多い**状態

・身体活動の不足（消費エネルギー ↓）

・過食（摂取エネルギー ↑）

●消費エネルギーと摂取エネルギーが**同じ**だと**体重は変わらない**



02. 食事で心臓病を予防するには？

身体活動量の不足＝消費エネルギーが少ない

- 座っている状態（デスクワークも含む）や
寝ころんでいる時間が長い状態



- 日本人全体の身体活動量は低い
1日の歩数 6278歩（目標は7100歩）



02. 食事で心臓病を予防するには？

過食＝摂取エネルギーが多い

- 単に「食べ過ぎ」というわけではない
 - ・ 1回の食事の量が**多い**
 - ・ **間食**が多い（**回数**が多い、**量**が多いなど）
- 過食とは違うが**飲み物**にも注意
 - ・ **ジュース類**が多い（砂糖入りのコーヒー・紅茶も含む）
 - ・ **飲酒**の量が多い



02. 食事で心臓病を予防するには？

1日3回食事を摂ろう！

- 1日**3回**に食事を分けることで1日に必要なエネルギーをちょうど良い量にする
- 朝、昼、夕できればいつも**同じくらいの時間**が良い
- 間食は**1日1回**程度、多量にならないように注意

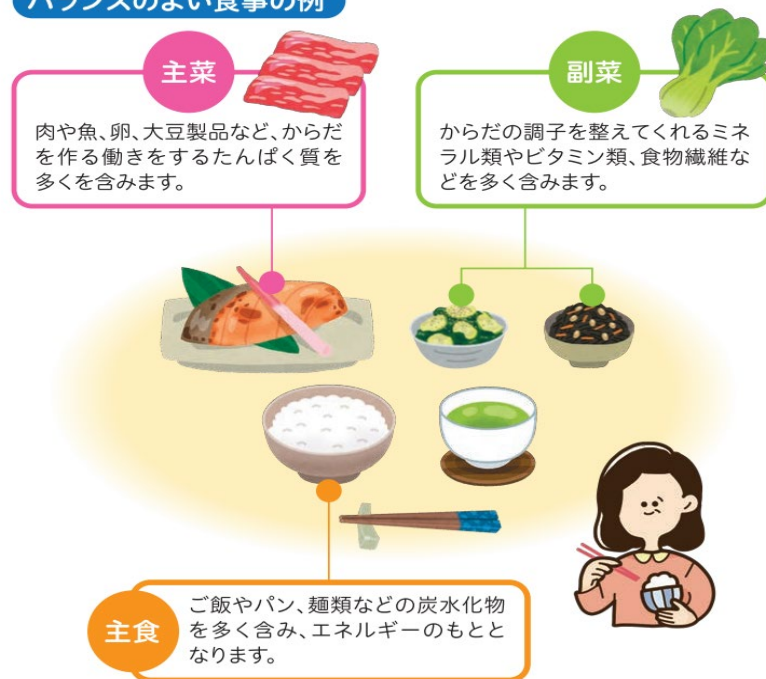


02. 食事で心臓病を予防するには？

バランスの良い食事を心がけよう！

- **主食**（ご飯、パンなど）、**主菜**（肉、魚、卵など）、**副菜**（野菜、きのこ、海藻）の**3つ**が揃っている食事

バランスのよい食事の例

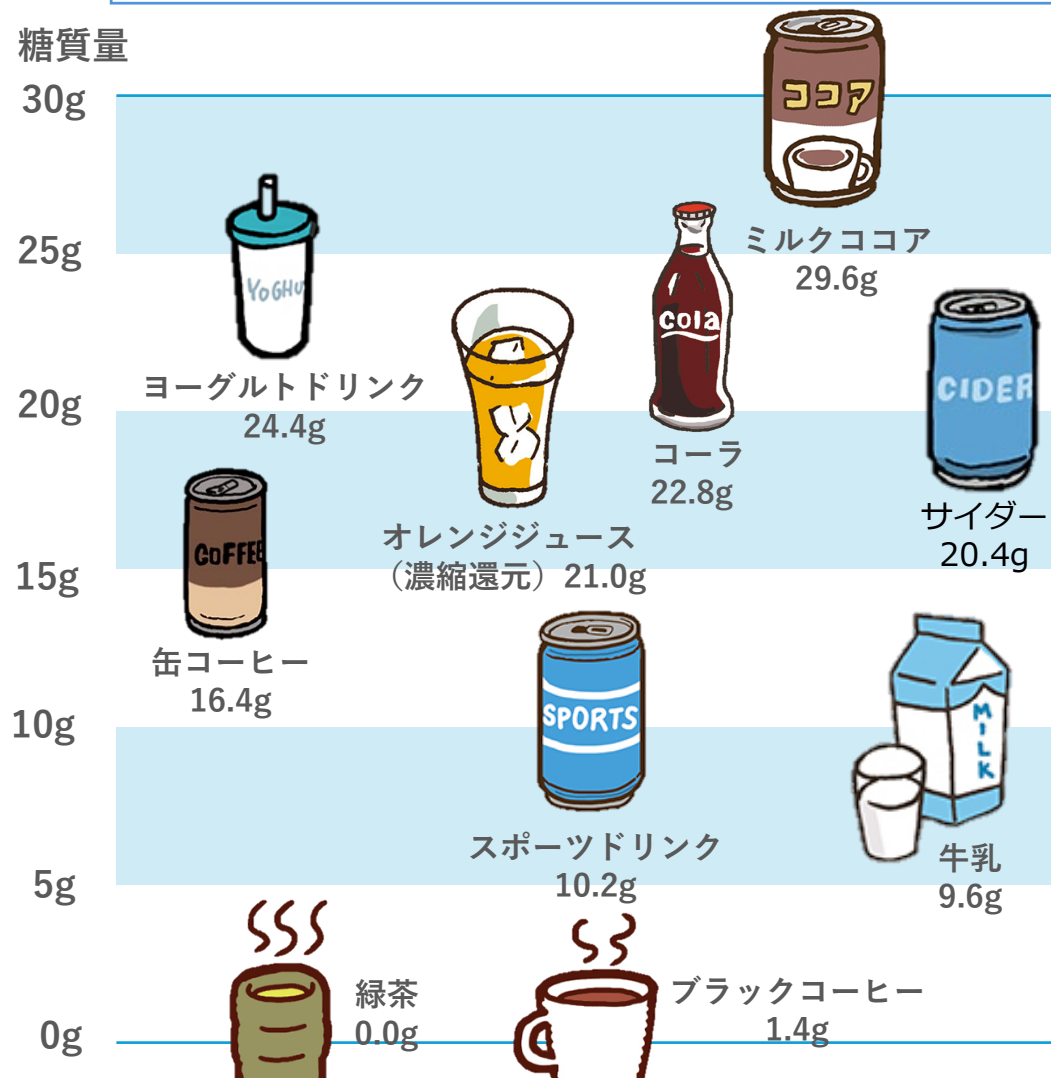


野菜は1日に350g以上
食べることを目標

02. 食事で心臓病を予防するには？

ジュース類はほどほどに！

飲み物200mLあたりに含まれる糖質量



糖質1g = 4kcal

例えばコーラ200mLは糖質22.8g

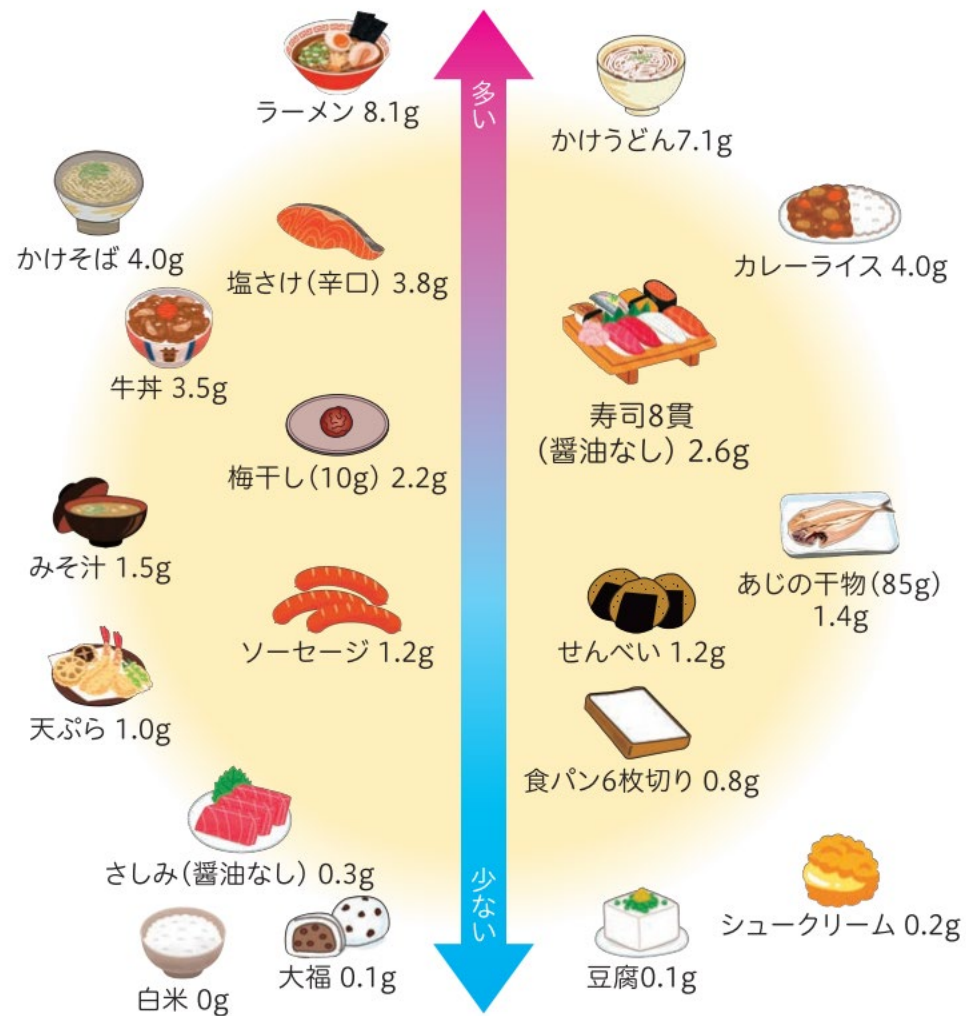
エネルギーは91kcal

500mLだと糖質45.6g

エネルギーは**182kcal**！

02. 食事で心臓病を予防するには？

主な食品・料理の食塩量



- ・ 麺類や汁物などスープや汁が多い料理は食塩量が多い
- ・ 梅干し、漬物、塩鮭、干物など生鮮食品と比べて保存が効くような食品は食塩量が多い

02. 食事で心臓病を予防するには？

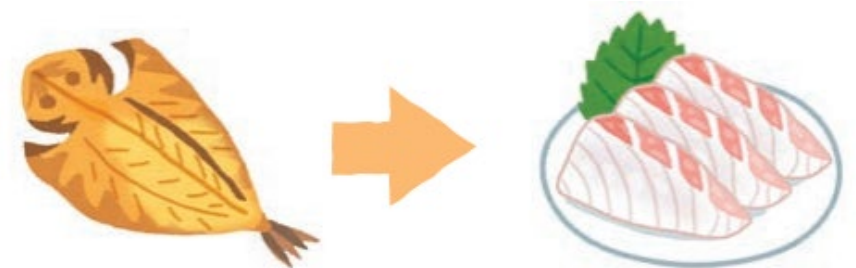
主な調味料の食塩量

	目安量	塩分量 (g)
食塩	小さじ 1杯	6.0
こい口しょうゆ	大さじ 1杯	2.6
うす口しょうゆ	大さじ 1杯	2.9
減塩しょうゆ	大さじ 1杯	1.5
みそ	大さじ 1杯	2.2
ウスターソース	大さじ 1杯	1.5
トマトケチャップ	大さじ 1杯	0.5
マヨネーズ	大さじ 1杯	0.3
和風だしの素（みそ汁1杯分）	小さじ 3分の1杯	0.4
ノンオイルドレッシング	大さじ 1杯	1.1

02. 食事で心臓病を予防するには？

汁物・加工食品の摂り過ぎに注意！

- みそ汁やラーメンなどのスープには食塩が多い
 - ・ みそ汁は1日1杯を目安
 - ・ 麺類のスープ、汁は残す
- 干物、塩鮭、漬物、キムチ、梅干しなど保存が効く加工食品はなるべく控える



02. 食事で心臓病を予防するには？

飲酒量は適正にしましょう！

- お酒は飲み過ぎず、**週2日**は休肝日を設けましょう

種類	量
ビール	中瓶1本
日本酒	1合
焼酎	半合弱
チューハイ（7%）	レギュラー缶（350mL）
ワイン	2杯弱
ウイスキー	ダブル水割り（原酒で60mL）
梅酒	1合

まとめ

- ① 適正な体重と適正なエネルギーを把握しましょう
- ② 適正な食塩量を覚えましょう
- ③ 自分の食生活で改善点すべき点を考えましょう

ご清聴ありがとうございました。