

脳卒中を防ぐための食事

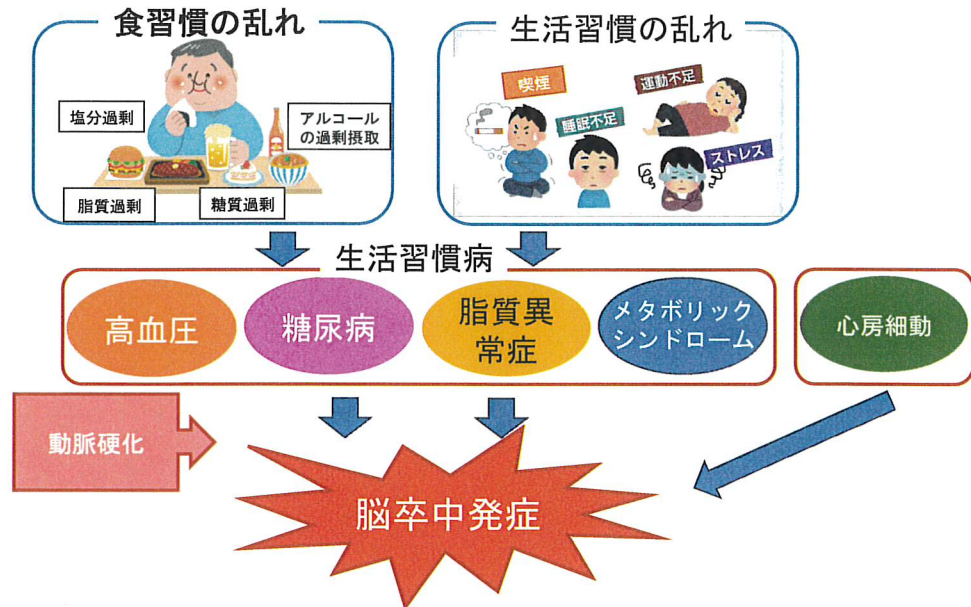
～今日からできる3つのポイント～



奈良東九条病院 管理栄養士
井上 裕子



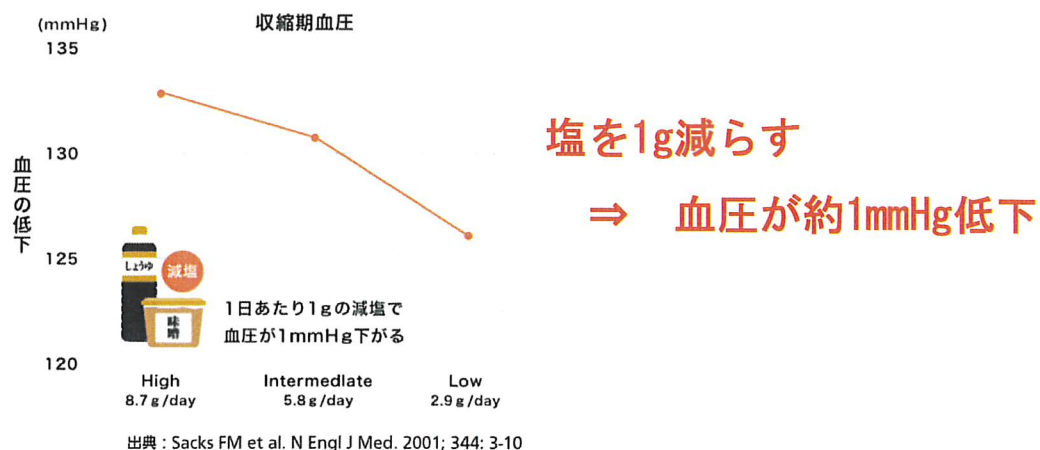
脳卒中はどう起こる？



食事のできる予防

- ①適塩
- ②栄養バランス
- ③適正体重の維持
- ④こまめな水分補給
- ⑤アルコールの節制

なぜ適塩が重要？

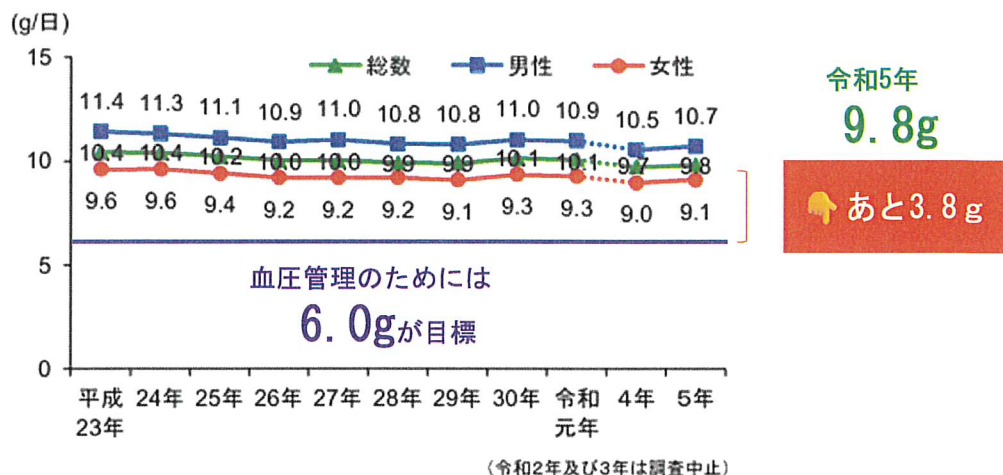


1日あたりの塩分摂取量の目標値 (成人)

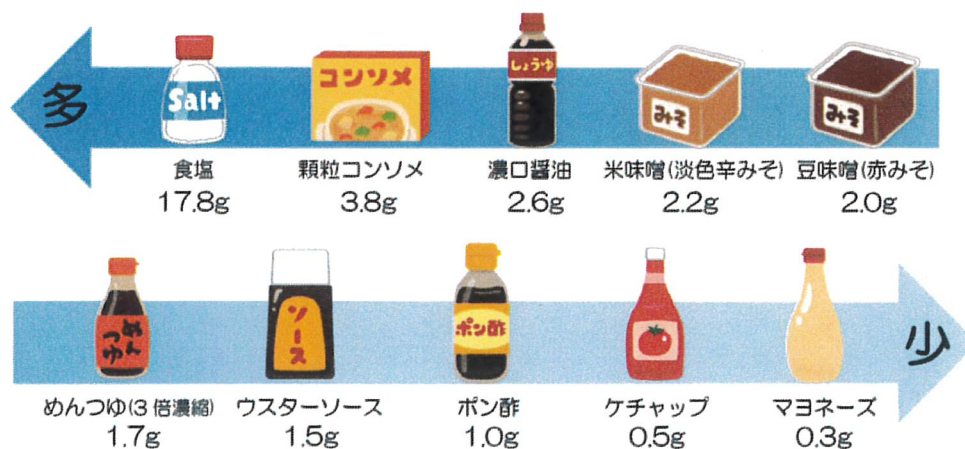


どれくらい減らす？

食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）



調味料大さじ1杯に含まれる塩分量



適塩の実践

- ①旨味や香りを取り入れましょう
- ②食べ方を工夫しましょう
- ③野菜を毎食100－150g取り入れましょう
(適切なカリウムの摂取)

①旨味や香りを取り入れましょう

○昆布・かつお節・干し椎茸・
トマトなどの利用

旨味の重ね技（最重要）

【旨味成分を組み合わせると相乗効果が発生】

組み合わせ	効果
昆布(グルタミン酸) × かつお節(イノシン酸)	旨味7～8倍
昆布 × 干し椎茸(グアニル酸)	旨味30倍

○香りの利用

ハーブの利用（バジル タイムなど）

少量でも香りが立ち塩分控えめでも満足感を高めます

香味野菜（生姜 葱 大葉など）

風味が増して塩味の不足を補えます

香辛料・酸味（胡椒 レモンなど）

味の輪郭がはっきりします

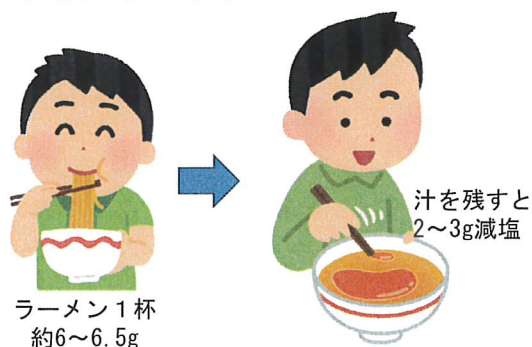
油のコク（ごま油 オリーブオイルなど）

仕上げに加えるとコクが出てきます

②食べ方の工夫

・麺などの汁は必ず残しましょう

おいしく食べるには汁は必要ですが、汁まで飲んでしまうと塩分過多。意識して、残しましょう！



・漬物やふりかけは、控えめに

おかずがあるときは、おかずと白ごはんを交互に食べれば、漬物なしでも最後まで食べられます。

漬物やふりかけは、食欲がない時に利用しましょう



コレ、いつ食べる？
食欲のない時に利用
しましょう！

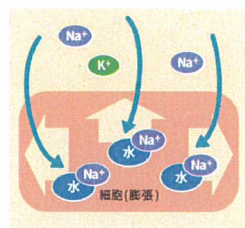


③野菜を毎食100ー150g取り入れる

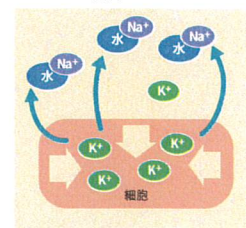
- ・野菜にはカリウムが含まれています
カリウムはナトリウム（食塩）の排泄を促す働きがあるので、毎食取り入れることがポイントです
- ・1食100ー150g、1日350gを目安にとるとよいでしょう

☆腎機能が低下している方は、一度に野菜を大量に摂取するお鍋料理などは注意が必要です。摂取量については、医師・管理栄養士にご確認下さい。

カリウムが少ないと、ナトリウムが細胞内に水分をため込む



カリウムが体内に十分あると、ナトリウムを排出できる



カリウムの働きは

- ・体内の水分バランスの調整
- ・ナトリウム（塩分）の排泄を促す
- ・生体機能の維持



今日からできる3つ



- ① うまみと香りで適塩
- ② 汁は残す
- ③ 野菜を毎食取り入れる
(目安：小鉢2個)

健康な毎日を過ごすために

適塩だけでなく、栄養バランスの良い食事也很重要です

