

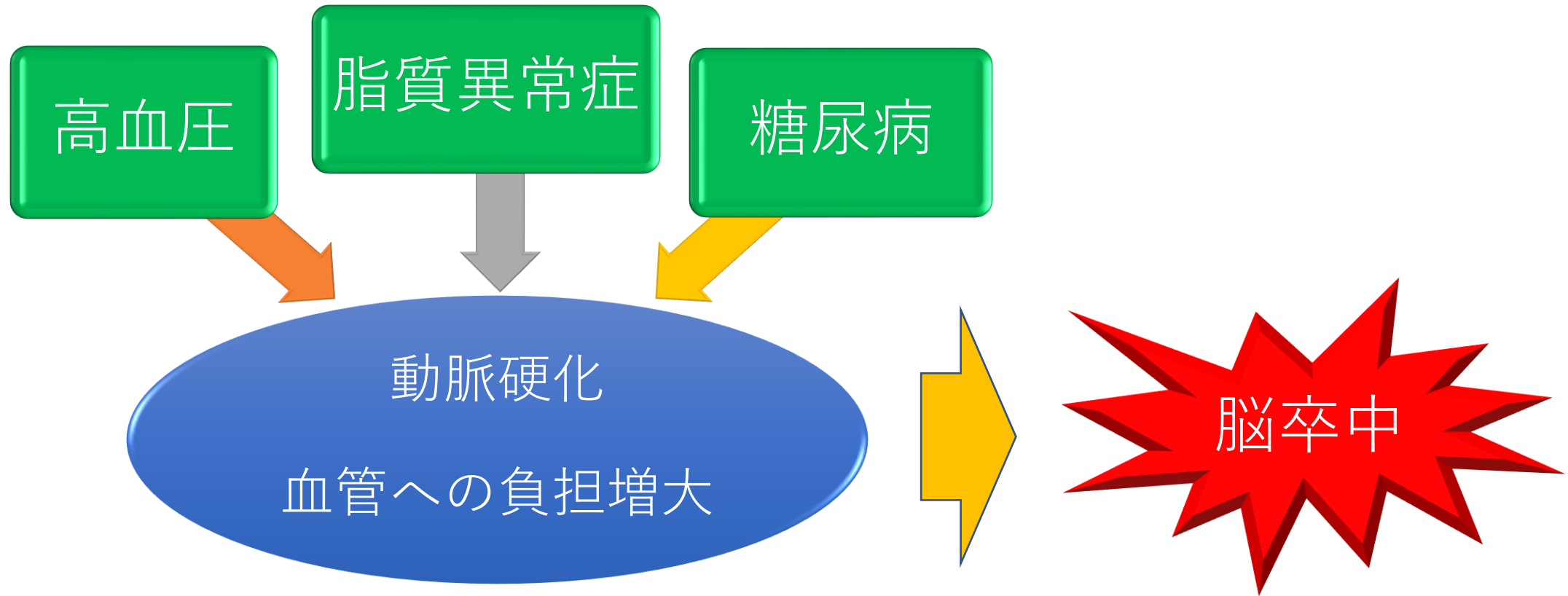
脳卒中予防のための食事

～近年注目されている食事について～

長崎県島原病院 栄養班

管理栄養士 磯本 朗

脳卒中発症のメカニズム

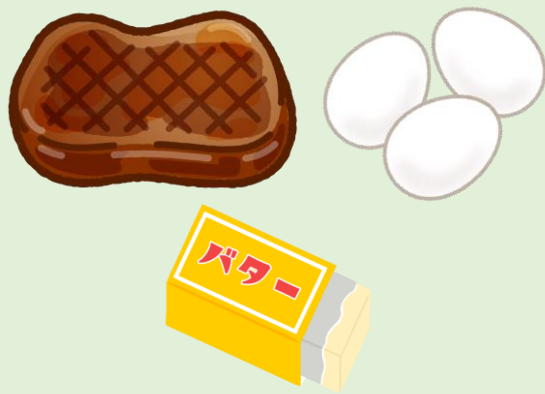


動脈硬化予防の食事（ガイドライン）

過食に注意し、適正な体重を維持する



肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵の大量摂取を控える



魚の摂取を増やし、**低脂肪乳製品**を摂取する



未精製穀物、緑黄色野菜を含めた**野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ**の摂取量を増やす



ナッツは摂りすぎによるエネルギー過剰に注意

動脈硬化予防の食事（ガイドライン）

糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、**果糖を含む加工食品**の大量摂取を控える



アルコールの過剰摂取を控え、25g/日以下に抑える



食塩の摂取は6g/日未満を目標にする。



赤文字…摂りすぎに注意

青文字…積極的に摂りたい

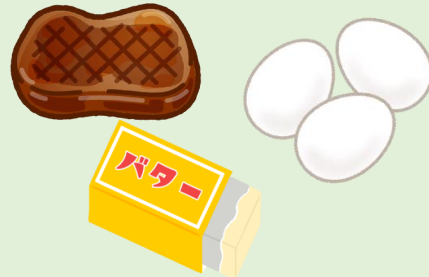
※日本動脈硬化学会
動脈硬化性疾患予防
ガイドライン2022
より

動脈硬化予防の食事（ガイドライン）

過食に注意し、適正な体重を維持する



肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵の大量摂取を控える



魚の摂取を増やし、**低脂肪乳製品**を摂取する



未精製穀物、緑黄色野菜を含めた**野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ**の摂取量を増やす



糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、**果糖を含む加工食品**の大量摂取を控える



アルコールの過剰摂取を控え、25g/日以下に抑える

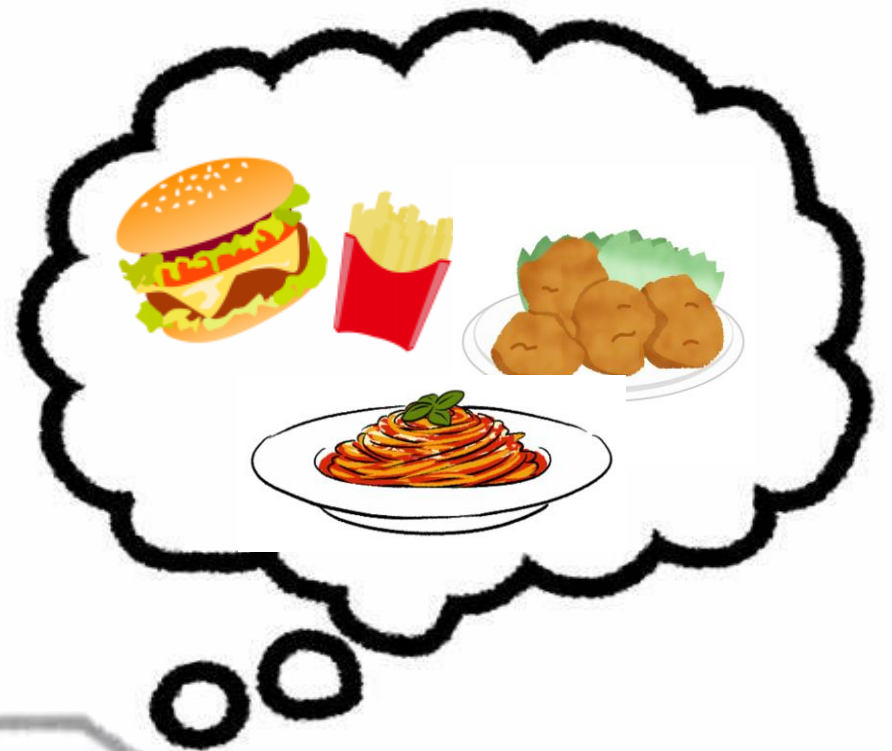


食塩の摂取は6g/日未満を目標にする。



赤文字…摂りすぎに注意
青文字…積極的に摂りたい

※日本動脈硬化学会
動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2022より



ガイドラインを
踏まえながら

「脳卒中予防に効果的」と言われている食事を
いくつかご紹介していきます！

日本食

日本人の伝統的な食文化。

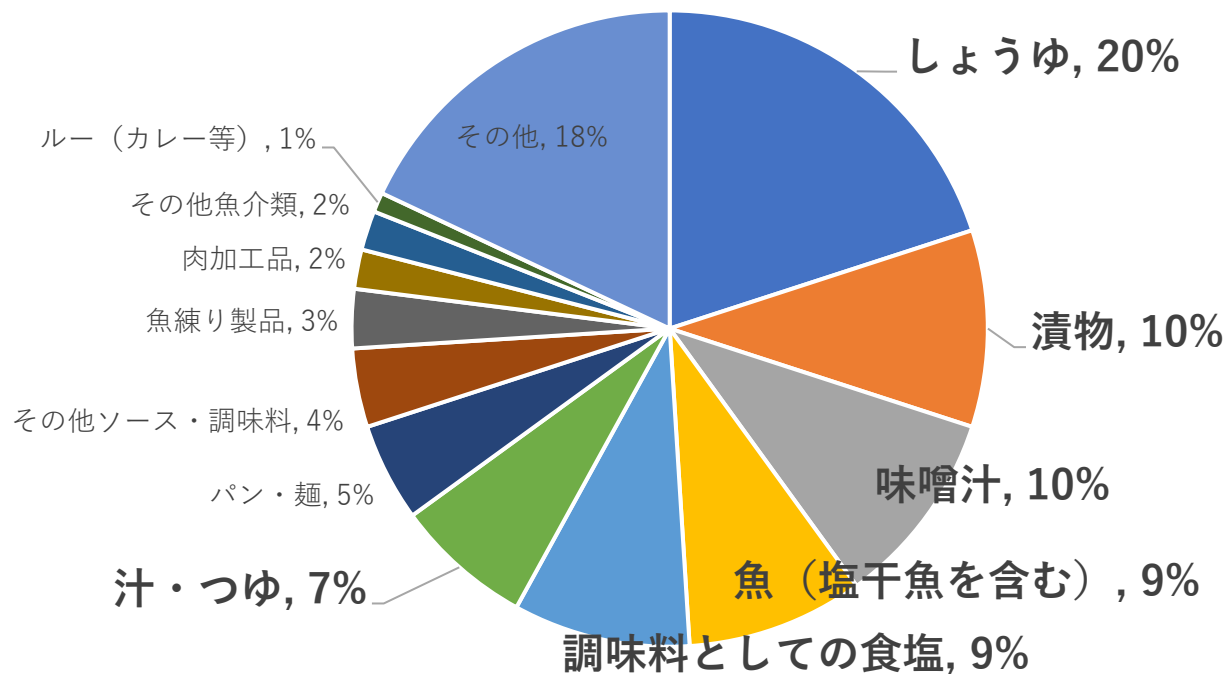
～特徴～

- 肉や油脂、乳製品が少ない。 → **低脂肪食**
- 大豆、魚、野菜、海藻やきのこをしっかり摂取できる。
- 味噌、醤油などの調味料、漬物や干物などの塩蔵品の利用 → **高塩分食**
- 乳製品由来のタンパク質、ミネラルが乏しい。
→ **カルシウムが不足しやすい**



食塩摂取源となる食品群

日本における食塩の摂取源と寄与割合



上位6食品で全体の60%を占める

INTERMAP日本 40～59歳男女計1145人24時間思い出し法による4日間の調査結果から (1996～1998年)

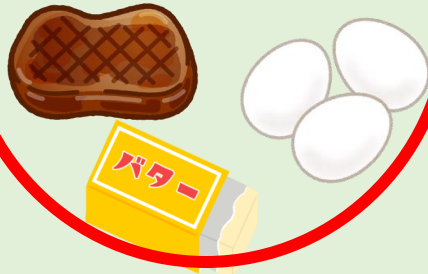
しょうゆ、味噌、漬物など日本の伝統的食品が大きく関与

ガイドラインと照らし合わせると・・・

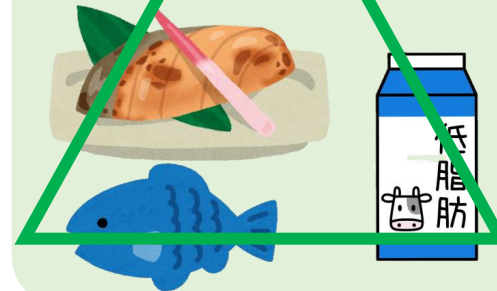
過食に注意し、適正な体重を維持する



肉の脂身、動物脂
加工肉、鶏卵の大量
摂取を控える



魚の摂取を増やし、
低脂肪乳製品を
摂取する



未精製穀物、緑黄色野菜
を含めた**野菜、海藻、大豆**
および**大豆製品、ナッツ**
の摂取量を増やす



糖質含有量の少ない果
物を適度に摂取し、**果**
糖を含む加工食品の大
量摂取を控える



アルコールの過剰摂
取を控え、25g/日以
下に抑える



食塩の摂取は6g/日
未満を目標にする。



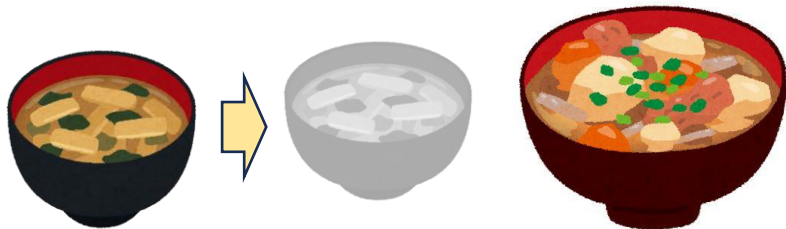
赤文字…摂りすぎに注意

青文字…積極的に摂りたい

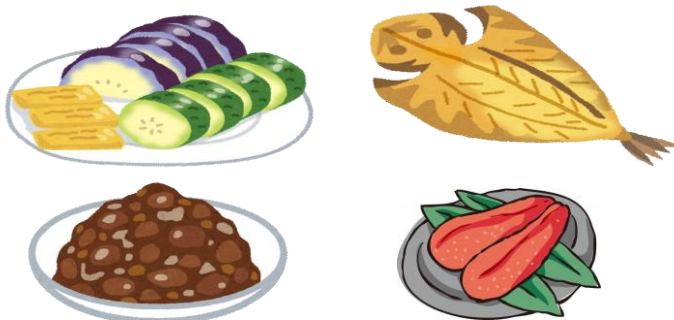
※日本動脈硬化学会

動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2022より

日本食パターンの弱点を補うための工夫



汁ものは頻度を減らすか
具沢山に



加工食品の摂取を控える

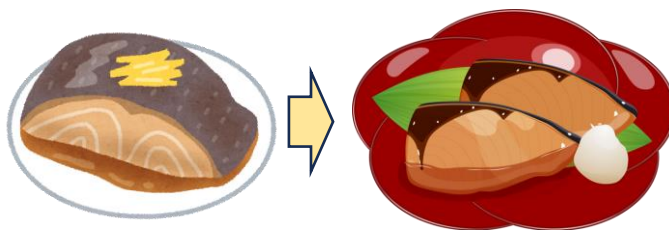


酸味や辛味で
薄味でも美味しく



減塩調味料の活用

1 g 以上の減塩効果！



味は染み込ませず
表面にしっかりと



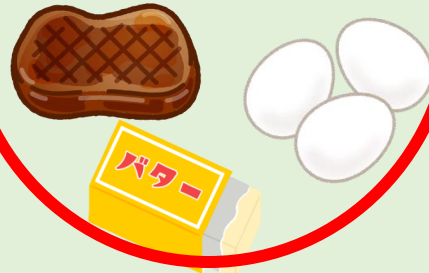
牛乳、乳製品を取り入れる

ガイドラインと照らし合わせると・・・

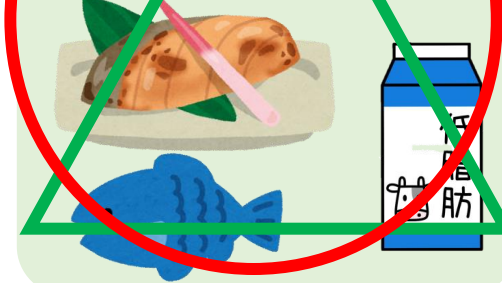
過食に注意し、適正な体重を維持する



肉の脂身、動物脂
加工肉、鶏卵の大量
摂取を控える



魚の摂取を増やし
低脂肪乳製品を
摂取する



未精製穀物、緑黄色野菜
を含めた**野菜、海藻、大豆**
および**大豆製品、ナッツ**
の摂取量を増やす



糖質含有量の少ない果
物を適度に摂取し、**果**
糖を含む加工食品の大
量摂取を控える



アルコールの過剰摂
取を控え、25g/日以
下に抑える



食塩の摂取は6g/日
未満を目標にする。



赤文字…摂りすぎに注意
青文字…積極的に摂りたい

※日本動脈硬化学会
動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2022より

やっぱり和食が一番？
洋食はダメ？



イタリア、スペイン、ギリシャ、トルコなどの地中海沿岸諸国で食されてきた伝統料理

おすすめの洋食 地中海食

～特徴～

- 魚介類を多く使用。肉は特別な日のみ
→ **動物性脂肪が少ない**
- オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉など未精製の穀物を多く使用。
→ **不飽和脂肪酸、食物繊維を多く摂れる**
- チーズ、ヨーグルト以外の加工食品の使用が少ない。
→ **自然な形の食品が中心**





おいおい！！



できるわけないじゃん！



～地中海食の実践～



- ①メインディッシュは**魚介類**を中心に、肉は週に数回、できれば**鶏肉**を。
- ②**野菜や果物、豆・ナッツ類**を毎日摂る。
- ③主食は**雑穀米**や**玄米**、**全粒粉**を使ったパンなどを。
- ④油は**オリーブオイル**を使用。
- ⑤乳製品は**チーズ・ヨーグルト**を適度に摂る。

ガイドラインと照らし合わせると・・・

過食に注意し、適正な体重を維持する




肉の脂身、動物脂
加工肉、鶏卵の大量
摂取を控える



魚の摂取を増やし、
低脂肪乳製品を
摂取する



未精製穀物、緑黄色野菜
を含めた**野菜、海藻、大豆**および**大豆製品、ナッツ**
の摂取量を増やす



ナッツは摂りすぎによるエネルギー過剰に注意

糖質含有量の少ない果
物を適度に摂取し、**果**
糖を含む加工食品の大量
摂取を控える



アルコールの過剰摂取
を控え、25g/日以下に抑える



食塩の摂取は6g/日
未満を目標にする。



赤文字…摂りすぎに注意

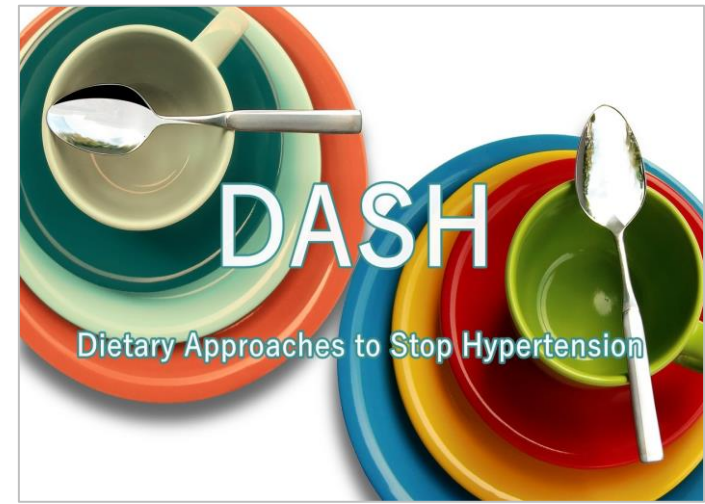
青文字…積極的に摂りたい

※日本動脈硬化学会

動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2022より

DASH(ダッシュ)食

高血圧症の改善を目的にアメリカで考案された食事。



～特徴～

- 野菜や果物、低脂肪乳、全粒粉などの未精製穀物をしっかり摂る。
- 肉や卵の摂取を減らす。
- 加工食品、飽和脂肪酸の多い食品を減らす。
- 塩分を控える。

→ 地中海食と共通

コレステロールと食塩を減らし、カリウム、マグネシウム、カルシウムを意識してしっかり摂る

カリウムの多い食品



マグネシウムの多い食品



カルシウムの多い食品



ガイドラインと照らし合わせると・・・

過食に注意し、適正な体重を維持する



肉の脂身、動物脂
加工肉、鶏卵の大量
摂取を控える



魚の摂取を増やし、
低脂肪乳製品を
摂取する



未精製穀物、緑黄色野菜
を含めた**野菜、海藻、大豆**
および**大豆製品、ナッツ**
の摂取量を増やす



糖質含有量の少ない果
物を適度に摂取し、**果**
糖を含む加工食品の大量
摂取を控える



アルコールの過剰摂取
を控え、25g/日以下
に抑える



食塩の摂取は6g/日
未満を目標にする。



ナッツは摂りすぎによるエネルギー過剰に注意

赤文字…摂りすぎに注意

青文字…積極的に摂りたい

※日本動脈硬化学会

動脈硬化性疾患予防ガイドライン
2022より

本日ご紹介した食事のいいとこどり！！

～副菜～

毎食しっかり！

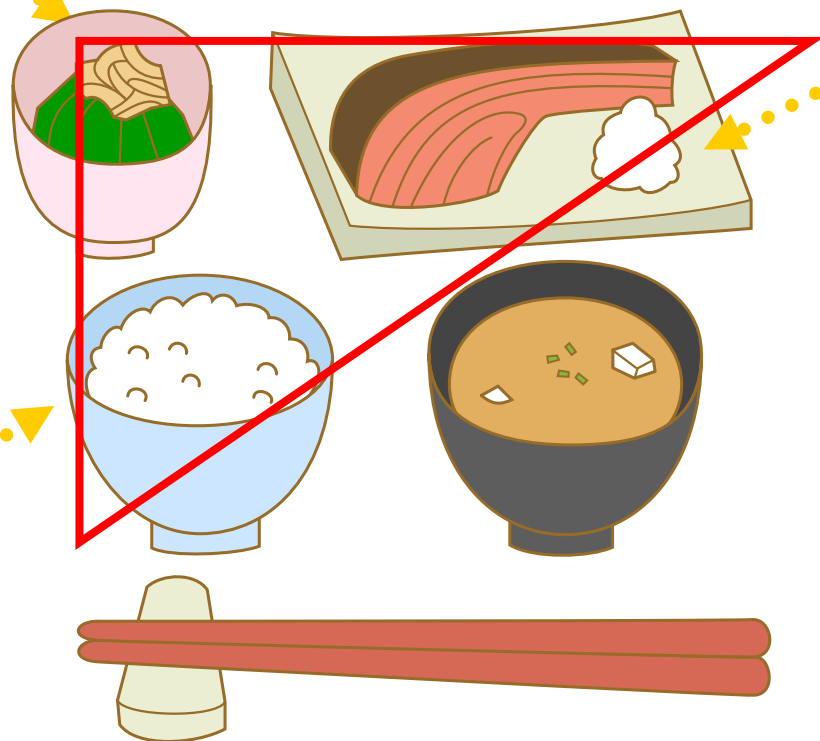
青菜、海藻、生野菜も取り入れる。

芋類やカボチャは適度に。

～主食～

雑穀米や玄米

全粒粉のパンなどを。



～主菜～

魚介類や鶏肉、大豆製品を中心に！

1食の目安は手のひらサイズ

～その他～

乳製品は低脂肪のものを中心に。牛乳ならコップ1杯程度。

間食に果物やナッツ。



※油の使用は1食あたり小さじ1杯程度。まとめて使用も可。

不飽和脂肪酸の多いオリーブオイルがおすすめ

最後に

近年注目されている食事パターンをいくつか紹介しました。

大事なのは…

日ごろから意識しながら

少しずつでも実践すること!!!

これまでの食事を振り返り、
できることから取り組んでみましょう！



ご清聴ありがとうございました



かんばろう!