

心臓病教室

心臓リハビリ

入門

『良くも悪くも食事次第』

福岡山王病院 心臓リハビリチーム



心臓病の食事療法の基本

- ① バランスよく食べる
- ② 塩分を控える



心臓病の再発を予防する上で、毎日の食生活は重要なポイントとなります。

食事療法は心臓病の療養だけに限らず、他の合併症の進行を抑えたり、一生の健康を守る基本となるものです。

カロリーだけ気にして極端に食事制限したり、好きなものだけ食べて栄養のバランスに偏りがあると、栄養状態が悪くなり心不全やその他の合併症が悪化する要因となります。

自分に合った エネルギー量を知ろう

肥満は生活習慣病と心臓病の危険因子。
過度な体重の増減は心臓の負担になります。
「太らない・痩せない」ように
適正なエネルギー量を摂りましょう。

標準体重



身体活動量



1日のエネルギー摂取量

標準体重の計算方法

身長(m) × 身長(m) × 22



単位に注意！

身長160cmは
1.6m

身体活動量の目安

軽労作	大部分が座位の静的活動	25~30
普通労作	座位中心だが、通勤・家事、軽い運動を含む	30~35
重い労作	力仕事、活発な運動習慣	35

肥満で減量を図る場合は、身体活動レベルより小さい係数を設定

※参考資料「糖尿病診療ガイドライン2019」

例) 身長160cm、デスクワーク、通勤で片道徒歩20分の場合

$1.6 \times 1.6 \times 30 = 56.3\text{kg}$ (標準体重) $\Rightarrow 56.3 \times 30 = 1690 \div 1700\text{kcal}$ (適正エネルギー)

バランスのいい食事の基本



バランスのよい食事の基本は
主食・主菜・副菜が揃った食事です。
「食欲がないから麺だけですませよう」
「カロリーを減らすために朝食を抜こう」等、
偏った食事にならないようにしましょう。

果物は1日1回

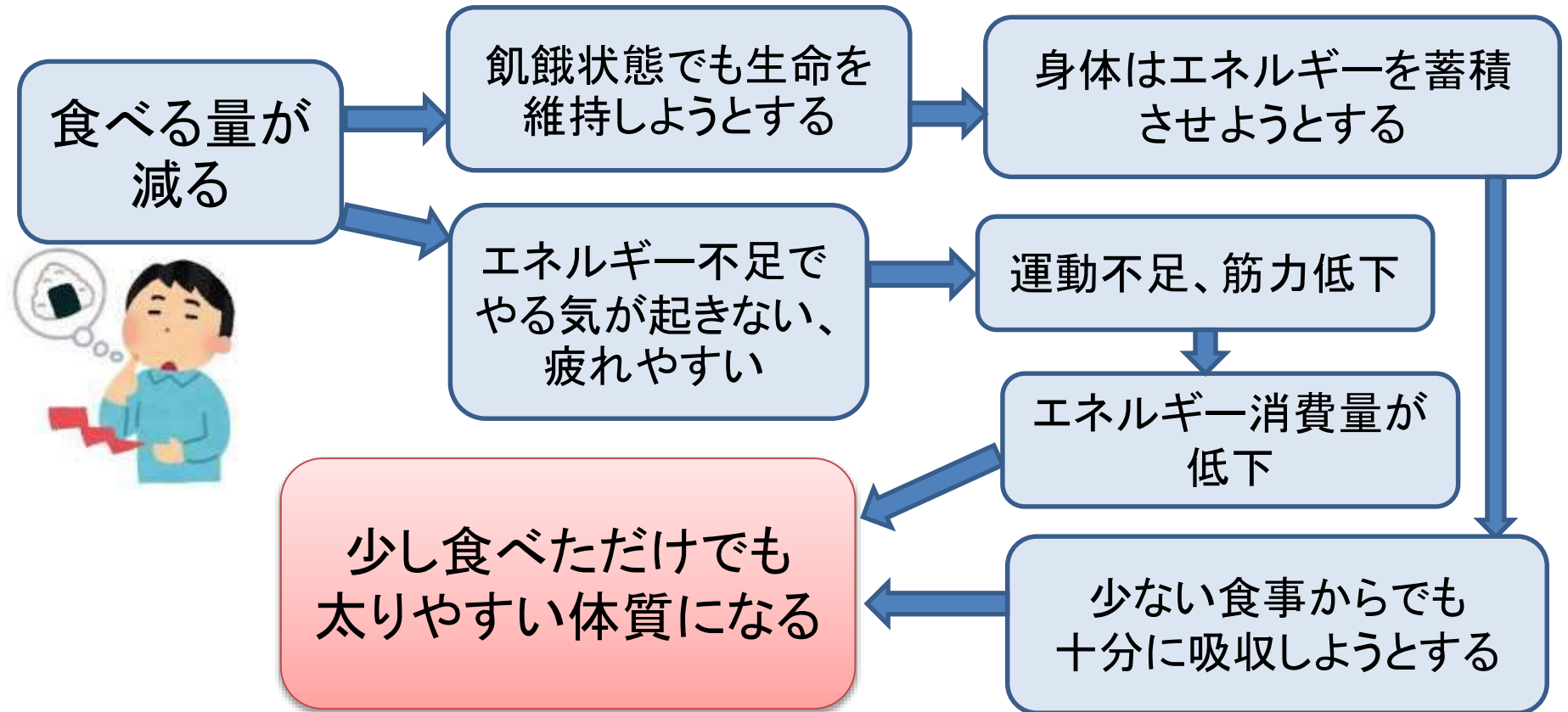
1日3食、規則正しい食生活を！



食べる量を減らして太るのはなぜ？

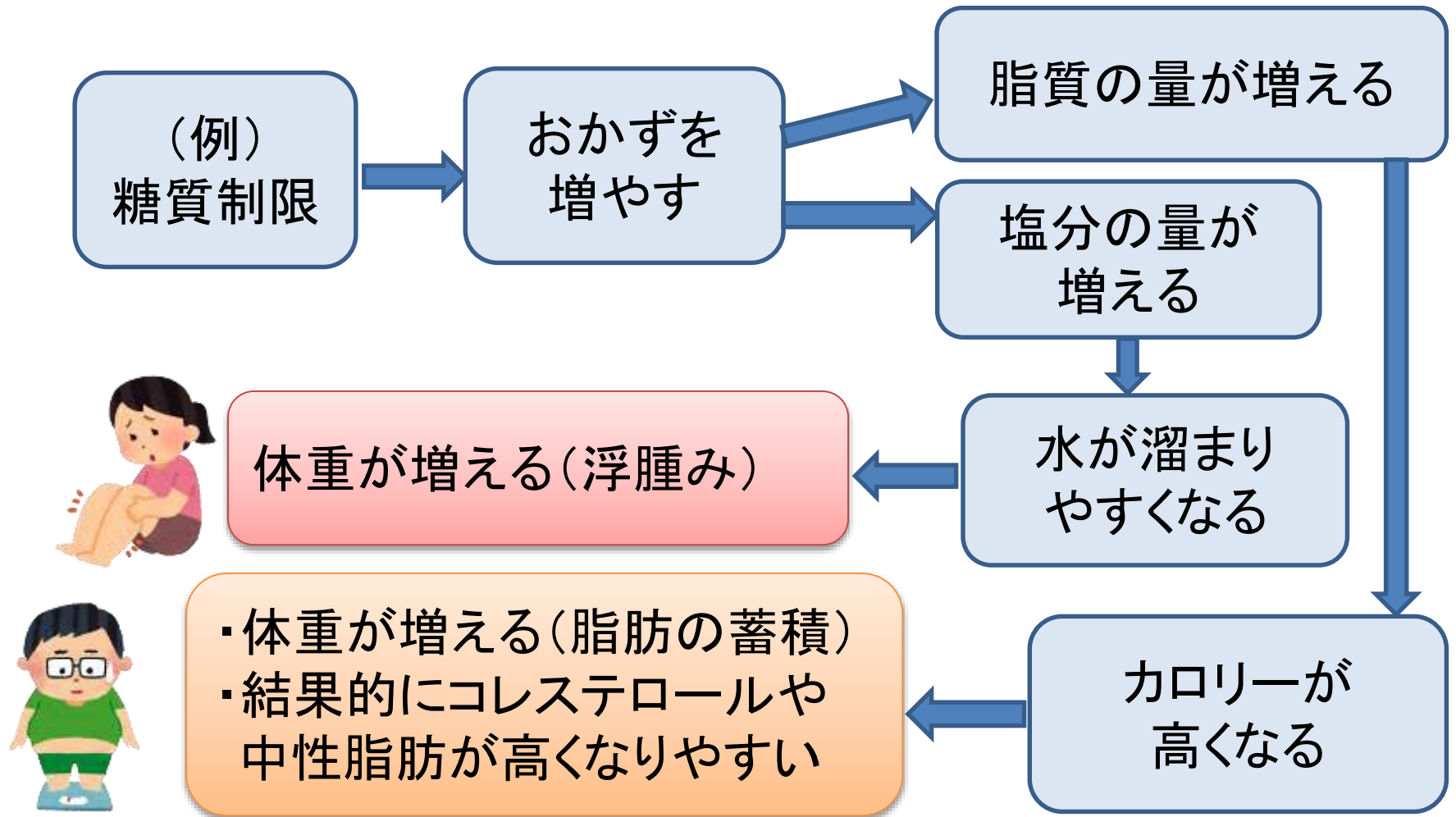
①基礎代謝が落ちる

(人間が生きるために必要な最小エネルギー消費量)



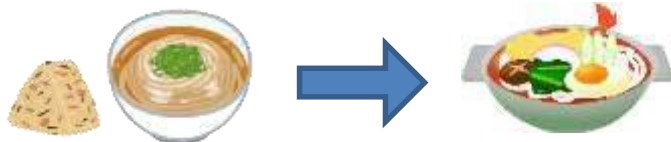
食べる量を減らして太るのはなぜ？

②栄養が偏る



栄養バランスを良くする工夫

主食同士の組み合わせ・・・



主食の重ね食いは食物繊維やたんぱく質が少なく、血糖値の急上昇に繋がり易い。味付なら塩分も介

**主食はどちらか1種類にし、
野菜たっぷりのメニューを選ぶ**

外食が多い・・・



外食メニューは野菜が不足しがち
野菜は食物繊維やビタミン・ミネラルの供給源
単品料理より定食を選ぶ

主菜が2品以上・・・



主菜が多いと、脂質やエネルギー過剰になり、肥満やコレステロール値の上昇につながる

**主菜は1種類にし、サラダや酢の物等
野菜の副菜を追加する**

野菜が苦手な方は・・・



主食を玄米や雑穀米にする
玄米や雑穀米はビタミンや食物繊維が豊富に含まれており、手軽に補給できる

主菜がない・・・



たんぱく質が不足すると、筋肉が衰えたり貧血の要因に

卵や大豆製品など蛋白源をプラス
朝食や間食にヨーグルトなどの乳製品もオススメ

お惣菜を利用・・・



お惣菜は揚げ物などに偏りがち。彩りを考えると自然とバランスが良くなります
主食・主菜は1種類ずつ選び、サラダや和え物等の野菜料理で赤や緑と色彩豊かに♪

1日の塩分量について

◆心疾患のある人の1日の塩分量

6g

※主治医の指示によって個人差があります

1食2g
を目標に



塩分をとるとどうなるの？

食事で塩分を
とりすぎると…



血液中のナトリウム
濃度が上がる

のどの
渇き

水分補給



体液量が増える

動脈硬化促進
体重増加
血圧上昇

食品の塩分量

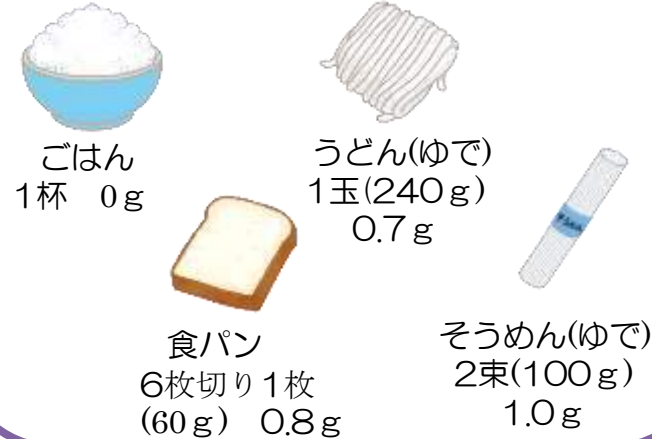
(参考：日本食品標準成分表2015年版)

調味料 (小さじ1あたり)



マヨネーズ	ケチャップ	ソース	ポン酢	味噌	醤油	塩
0.09	0.17	0.3	0.56	0.64	0.9	6

主食



ごはん 1杯 0g	うどん(ゆで) 1玉(240g) 0.7g	食パン 6枚切り1枚 (60g) 0.8g	そうめん(ゆで) 2束(100g) 1.0g
--------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------------------

加工食品



アジの開き(80g) 1.6g	かまぼこ 2切(25g) 0.6g	さつまいも 30g 0.6g
即席ラーメン 85g(1袋) 4.8g	ウインナー 3本(75g) 1.5g	ハム 2枚(30g) 0.4g

漬物



梅干し 中1個(8g) 1.8g	福神漬け 大さじ1(30g) 1.5g	キムチ 30g 0.7g
------------------------	---------------------------	-----------------

外食



にぎり寿司 2.4g + 醤油分	ちゃんぽん (スープ込み) 7.3g	カレーライス 3.3g
---------------------	--------------------------	----------------

“減塩 = 我慢” ではありません



- 減塩のポイントは素材の味を楽しむこと

塩味は1品だけ
重点的に



シンプルな
料理ほど
減塩しやすい

天然出汁で
具沢山



麺のスープは
残す



柑橘類や香辛料
・香味野菜の活用



漬物は
自家製薄味



醤油・ソースは
『かけるよりつけよ』



自己管理をするためにも できるだけ 食事の写真を撮りましょう



手やボールペンなど
大きさを比較できるものと
一緒に写真を撮ると
後で見返したときに
どれくらいの量を食べたか
振り返りやすいですよ

