

塩竈市立病院

栄養だより

～脳卒中を予防しよう～



3.4月号

行事食予定

【3月】
3月3日 ひなまつり
3月21日 春分の日

【4月】
4月中旬 お花見膳



3月、4月の春先は、三寒四温といって寒い日と暖かい日が交互に来る時期です。脳卒中は寒い冬の時期に多いというイメージがありますが、寒暖差が大きくなるこの時期にも多めになるという報告があります。

脳卒中は1950年代～70年代まで死因のトップでしたが、2019年の統計では4位までに低下しています。しかし、医療の進歩で死亡する確率は下がりましたが、運動機能や言語機能に後遺症が残り、寝たきりになる可能性が高い病気です。脳卒中は予防と早期発見が重要です。今回は脳卒中を予防する食生活のポイントをお伝えします。



脳卒中とは？

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり破けたりすることにより、脳が障害を受ける病気です。脳卒中には、脳の血管が破れる「脳出血」や「くも膜下出血」と、脳の血管が詰まる「脳梗塞」がありますが、予防するためには生活習慣を改善する事で高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドロームを予防し、動脈硬化の進行を抑えることが必要となります。

脳卒中を予防する食事のポイント

第一歩は血圧のコントロール！ 1日塩分6gをめざしましょう。

脳卒中の最大の危険因子は高血圧です。血圧を管理することが脳卒中から身を守る第一歩です。日本高血圧学会ガイドラインでは、1日当たりの塩分の摂取量を「6g未満」と設定しています。とはいえ、減塩食を実行する事はなかなか大変です。日々の食生活の中で出来そうな事を見つけ、続けることが大切です。下記を参考に減塩チャレンジしてみましょう。

～減塩チャレンジ・ポイント5～

1. 汁物は具たくさんで1日1杯までに



一般的な汁物はお椀1杯で約1.5～2g程度の塩分が含まれます。野菜などの具を増やす事で汁の量を減らす事が出来ます。

2. 麺類の汁物は残す



麺の汁にざるそば3g、かけうどん5g、ラーメン6gの塩分が含まれます。食べる時は汁を残し、食べる頻度も減らしましょう。

3. 加工品・市販惣菜・外食は“塩分”を見て選ぶ



加工食品・市販品・外食は塩分が多く含まれています。食品成分表示には塩分が記載されています。塩分の少ない物を選びましょう。

4. “減塩表示のある食品”を上手に利用



減塩しょうゆに限らず、ソースやめんつゆ、うどん、食パンなど減塩商品が数多く販売されています。上手に利用しましょう。

5. 酸味・香辛料・香りを活用



酸味(酢、レモン)、香辛料(こしょう、わさび、からし)、香り(しそ、しょうが等)は味にアクセントが付き、薄味でもおいしく食べられます。

万病のもと！肥満を改善し、適正体重に近づけましょう。

肥満は高血圧・耐糖能異常・脂質異常症を引き起こし、脳卒中の可能性を高めます。特に内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から血栓を起こすPAI-1という物質が多く分泌され、脳梗塞発症の要因になることが分かっています。肥満の方は適正体重を目指す事が目標ですが、まずは現在の体重より3～5%（80Kgの方で-2.4～-4Kg）の減量を目指しましょう。



脂質・糖質の摂りすぎを見直して、バランスの良い食生活を。

肥満のない方でも、脂質多い食事や糖質に偏った食事は、中性脂肪や悪玉といわれるLDLコレステロールを増加させ、脂質異常症を招きます。特に中性脂肪が増加すると、LDLコレステロールの小粒化が進み、“超悪玉”と言われる小型LDLコレステロールが増加し、動脈硬化の直接的な原因となり、脳卒中のリスクを高めます。肉料理が続いたり、丼ぶり・菓子パン・麺のみなど単品献立になってはいませんか？主食（ご飯・パン・麺など）主菜（肉・魚・卵・大豆製品）副菜（野菜・海藻・きのこなど）をそろえた“定食スタイル”がお勧めです。バランスの良い献立になるよう、意識しましょう。



脳卒中は運動不足から！

運動不足の人は、運動を週4回以上行った人に比べ、脳卒中の発症する割合が20%も高いという結果があります。なかでも、“ウォーキング”は全身の血流改善につながる有酸素運動です。脳卒中予防のためには1日5,000歩程度が目安とされていますが、まずは今よりも体を動かす時間を増やすところから始めましょう。



《脳卒中予防十カ条》

1. 手始めに 高血圧から治しましょう	6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る	7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
3. 不整脈 見つかれば すぐ受診	8. 体力に 合った運動 続けよう
4. 予防には たばこを止める 意思をもて	9. 万病の 引き金になる 太り過ぎ
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒	10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

日本脳卒中協会では、脳卒中予防の知識を普及するため、「脳卒中予防十か条」を作成しています。1～9か条は主な危険因子です。これらに注意することで、脳卒中を起こす危険を低下させることができます。参考にしましょう。

お酢で減塩♪ いわしのさっぱり照り焼き

【材料・2人前】

いわし	2尾
長ネギ	1/2本
小麦粉	大さじ1/2
サラダ油	大さじ2/3

【タレ】

みりん	大さじ1と1/2
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
すりおろし生姜	小さじ1/2



【作り方】

1. いわしは頭を切り落とし、きれいに洗い開きにする。ペーパータオルで水けをよくふき取る。（開きを使ってもよい）両面に小麦粉を薄くまぶす。長ネギは1cm程度の長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、いわしを皮目から片面1～2分ずつ焼き、フライパンの空いているスペースで、ねぎも同時に焼き色が付くまで焼く。
3. タレの調味料を合わせ、2に全体的に回しかけてからめ、照りを付ける。
4. 3のいわしを皿に盛り付け、ねぎを添える。

しょうゆの一部をお酢に変えることで、お酢が塩味を引き立たせ、少量のしょうゆでもしっかりと味が付きます。また、いわしに含まれるEPAはコレステロールや中性脂肪の改善や血栓予防効果が期待できます。長ネギと生姜でいわし独特の臭みなく仕上がる一品です。

1人前：エネルギー195kcal・塩分 0.9g

参照・引用：日本脳卒中協会HP、日本高血圧学会HP 一般財団法人 日本肥満症予防協会
NHKラジオ まいあさHP 健康ライフ 脳卒中を予防しよう 八訂栄養成分表