

## 知って防ごう！脳梗塞と心筋梗塞

# 減塩・動脈硬化予防のための食事

静岡県栄養士会

副会長 管理栄養士 久保田 美保子

1

## 本日の内容

- 減塩について
- 動脈硬化予防の食事
- まとめ



2

# 減塩について



食塩摂取量の目標量はどれくらいですか？

「健康日本21(第三次)」の目標  
食塩摂取量の改善 (令和14年)  
目標値：1日あたりの平均値 **7g**

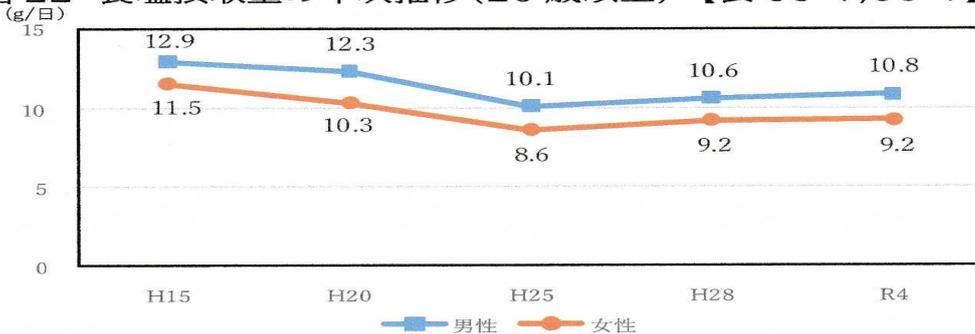
日本人の食事摂取基準2020年版  
成人男性 1日 **7.5g未満**  
成人女性 1日 **6.5g未満**

高血圧治療ガイドライン2019  
1日 **6.0g未満**

## 静岡県民の食塩摂取量

(2) 食塩摂取量の状況

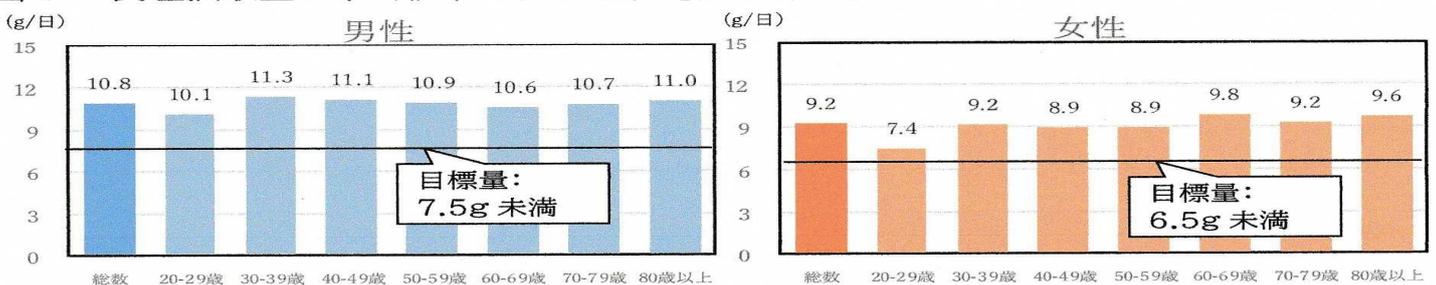
図 22 食塩摂取量の年次推移(20歳以上)【表 65-7,66-7】



<平均値>  
男性：10.8g  
女性：9.2g

\* 全国平均より多い

図 23 食塩摂取量の平均値(20歳以上)【表 65,66】



県民健康基礎調査 令和4年度より出典

# 減塩しましょう



## 食塩摂取量

1日約 **2~3g** を減らすには？

薄味だと  
美味しくない・・・

塩分は控えている  
つもりですが・・・

どこを減らせば  
いいのか・・・

**あなたの塩分をチェック！**

5

## お塩のとりかたチェック票

### 食塩が多くなりがちな食べ物

・食べる量・味付け・醤油の量・調味料の使い方

### 食塩をたくさん含む食品・料理

・寿司等・麺類・汁の飲む量  
・干物類・煮物・練り製品・漬物等・スナック菓子  
・スーパー、コンビニ利用・ファストフード利用等

### 下味がしっかりついており さらに味を足すことの多い料理

・豚カツ、から揚げ・ハンバーグ、ギョーザ等

## お塩のとりかたチェック票

あなたの過去1か月間の食べ方について教えてください。各項目1つに○をつけてください。

		①	②	③
1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ〜 ふつう	多め	かなり多め
★	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	同じくらい	濃いめ
3	お寿司やお刺身に付けるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	刺身の 片面くらい	たっぷり
4	食卓で、味の付いた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか (例:漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど)	ほとんど 使わない	味が 足りない時に 使う	使う ことが多い
★	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯類(主食)	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	半分 くらい飲む	全部 飲む
★	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 2杯くらい	1日 3杯以上
9	塩鮓、干物、ししゃも、小魚(しらすなど)	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
10	煮物(鰻魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	1日 2回くらい	1日 3回以上
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練り製品	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
12	塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
13	漬物(梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチなど)	1日 1回以下	1日 2回くらい	1日 3回以上
14	せんべい、梅じー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
15	スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・惣菜	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
★	ファストフード(ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど)	週1回未満	週1〜 2回くらい	週3回 以上
17	インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回以下	週2〜 4回くらい	週5回 以上
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	週1〜 2回くらい	週3回 以上
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	週1〜 2回くらい	週3回 以上

\* 点数の高い項目は点数が下がるように心掛けてみましょう

◆②、③に○をついた項目にある数字を足して合計点を算出します。①は0点です。

◆★の項目は、特に注意しましょう!

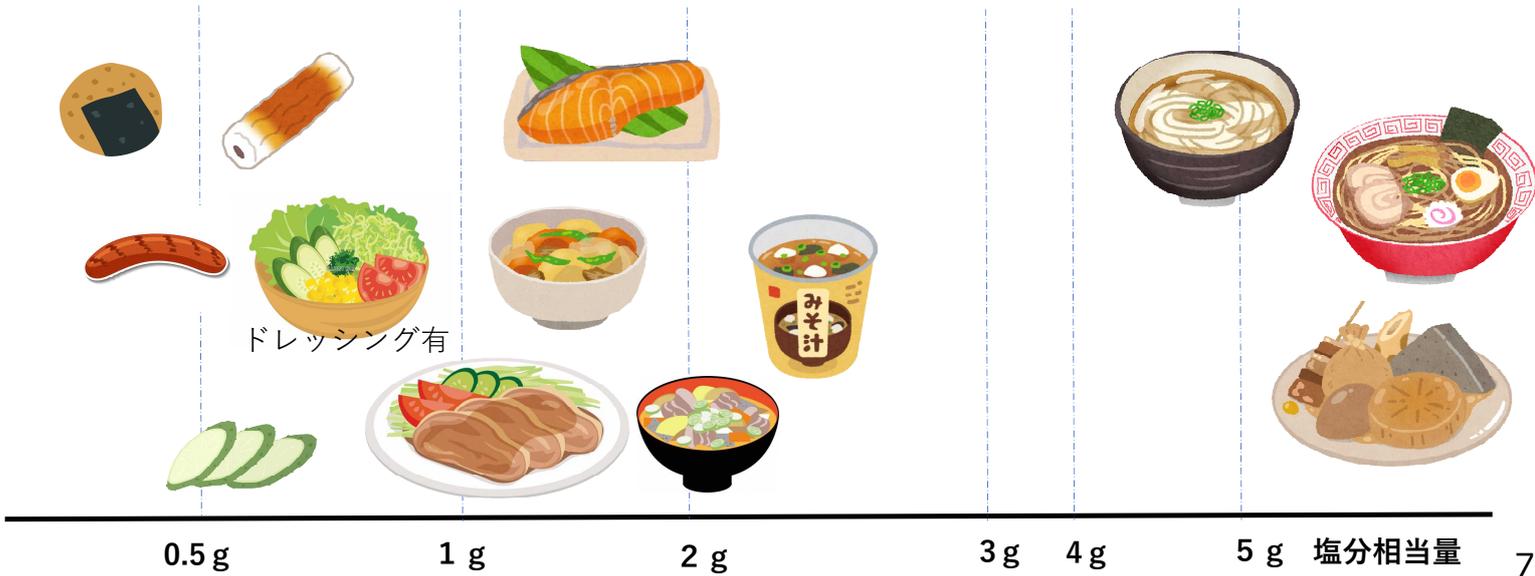
合計  点

6

# 塩分の多い食品・料理を知る



<こんな食品・料理に食塩が多く含まれています>

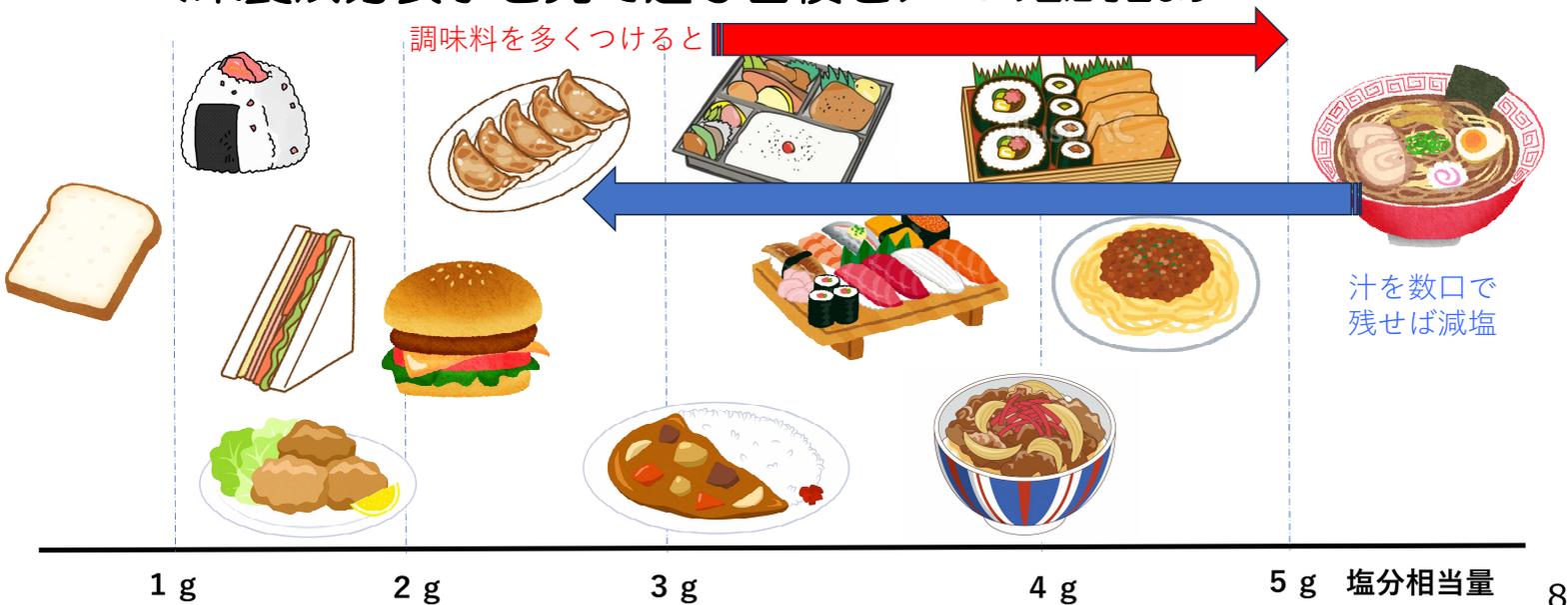


# 外食、総菜を選び、食べ方も工夫



<栄養成分表示を見て選ぶ習慣を> \*つけ醤油等含まず

調味料を多くつけると



# 栄養成分表示 / 減塩食品の活用



## ■ 栄養成分表示

食品に含まれている栄養成分に関する情報を明らかにし、消費者に適切な食生活を実践していただくために、表示されています。

消費者庁「栄養成分表示」リーフレットより抜粋

栄養成分表示 1食(291g)当たり	
熱量	436kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	12.8g
炭水化物	69.5g
<b>食塩相当量</b>	<b>2.9g</b>

ここにも注目！

## ■ 減塩食品

- ・「無塩」100gあたりのナトリウム量が5mg以下
  - ・「低塩」〃 120mg以下
  - ・「減塩」対象となる製品からの低塩量が100gあたり120mg以上
- \* 「うすあじ」などの表現はナトリウムが低いことを表現しているのではない

9

# カリウムの効果について

- 塩分を効果的に排泄する
- 塩分の排泄を促し、血圧を安定させる働き
- 野菜、果物、イモ類、キノコ類、海藻などに多く含まれています。



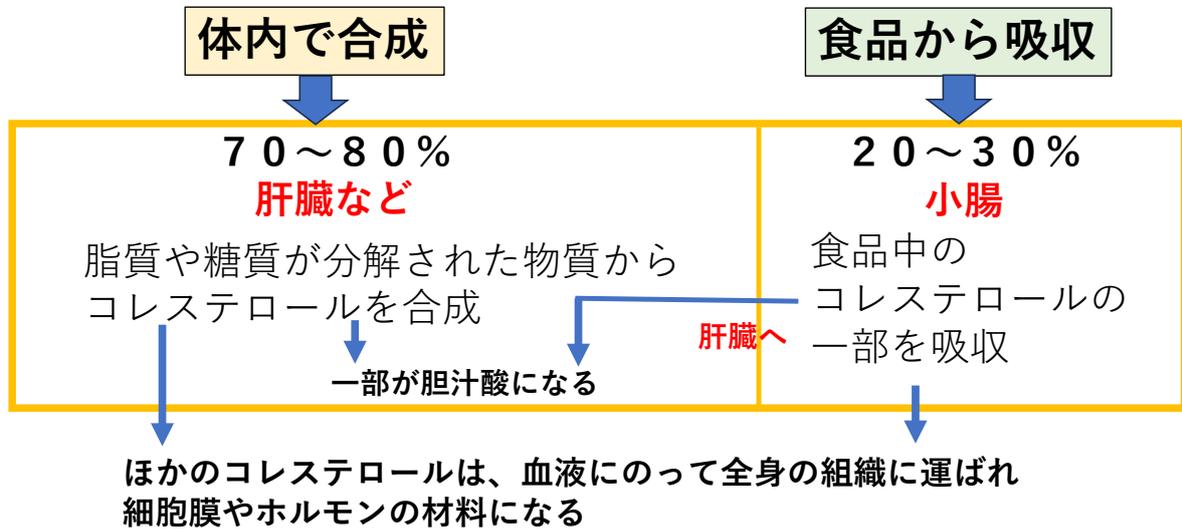
高血圧の治療中の方は、減塩と合わせて、積極的にカリウム摂取できる食材を選択しましょう。

\*ただし、腎臓疾患など、カリウムが高い方は注意して下さい。

10

# 動脈硬化：コレステロールについて

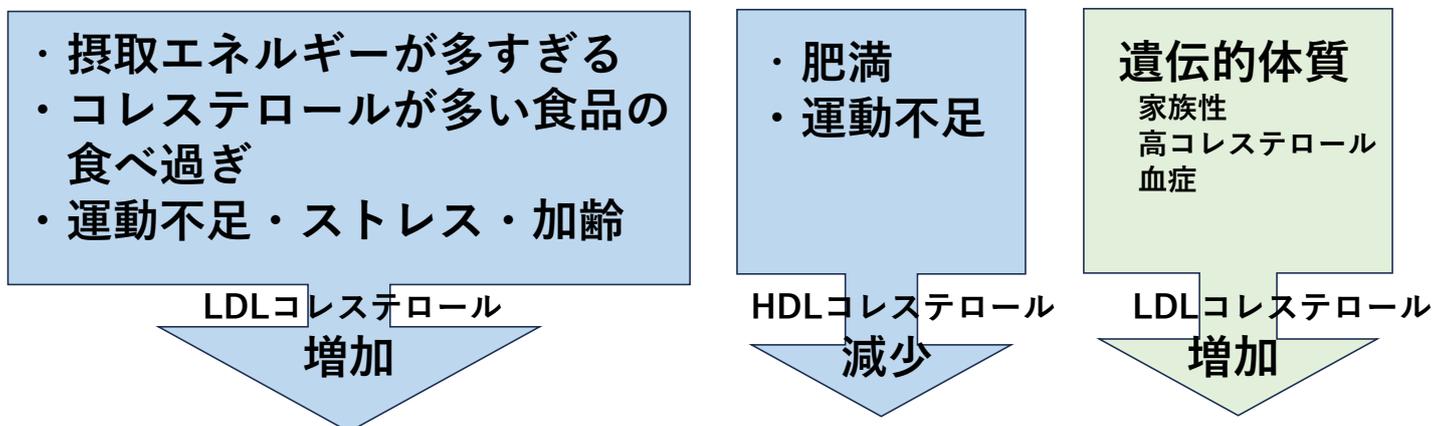
## コレステロール：吸収と合成のメカニズム[健康な人の場合]



おいしく食べてコレステロールを下げる食事ハンドブック 一部改変 11

# 動脈硬化と食生活について

## コレステロール値が異常になる原因



**食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、肥満に注意 = 生活習慣の改善**

# コレステロールと食事について

## LDLコレステロールを増やす成分、食品⇒**控える食品**

＜飽和脂肪酸を多く含む食品＞  
肉の脂身、バター、生クリーム、  
チーズ、アイスクリーム など

＜トランス脂肪酸を多く含む食品＞  
マーガリン、ショートニング、  
(市販の菓子類で使用しているもの)

＜コレステロールを多く含む食品＞  
卵、するめいか、うなぎ、  
鶏レバー、豚レバー、バター  
卵（卵黄）を使用した菓子類、  
マヨネーズ

### \*糖質の摂り過ぎにも注意

体内でコレステロールを合成 肥満、中性脂肪高値

- ・主食の食べ過ぎ
- ・砂糖を使ったお菓子や飲み物

13

# コレステロールと食事について

## コレステロール値を正常化する成分、食品⇒**増やして食べる**

＜食物繊維＞  
野菜、海藻、きのこ、いも類など  
に多く含まれる

＜EPA・DHA＞  
青魚に多く含まれる

\***水溶性**：腸管でコレステロールを排泄  
海藻、こんにゃく、オクラなど

\***不溶性**：腸内環境を整える  
野菜、きのこ、いも類、豆類、  
雑穀など

★両方を合わせて食べるように

＜大豆食品＞  
大豆たんぱく、  
大豆イソフラボン など

＜抗酸化成分＞  
緑黄色野菜など

14

# コレステロールと食事について

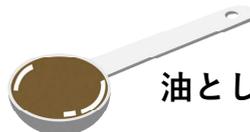
## 油は質と量を考えて使う

<一価不飽和脂肪酸を多く含む油>  
 オレイン酸を多く含む  
 オリーブ油 など

< $\omega$ -3 (n-3)系脂肪酸>  
 $\alpha$ -リノレン酸を多く含む油  
 亜麻仁油、えごま油 など

<ナッツ類>  
 オレイン酸を含む  
 アーモンド、カシューナッツなど

\*ただし、とり過ぎには注意  
**油脂 1 g あたり 9 kcal**



油として1日約大さじ1が目安

<注意>

- \*酸化しやすい
- \*油で加熱に向いていない製品がある
- \*ナッツ類は10粒で70~80kcalと高エネルギー

## 静岡県民健康基礎調査

図 25 飽和脂肪酸エネルギー比率の平均値(20歳以上)【表 65,66】

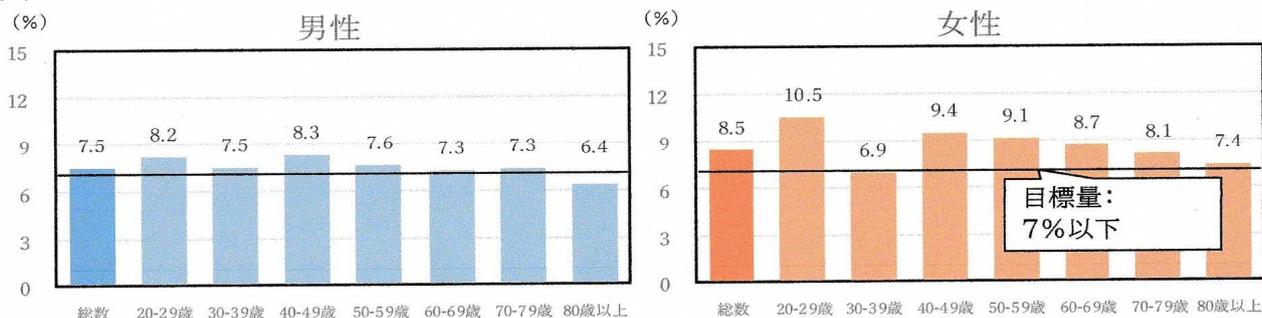
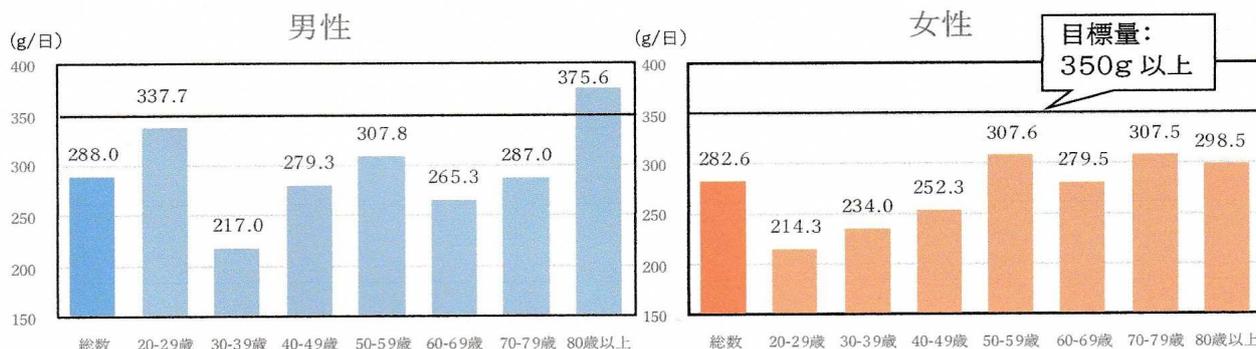


図 27 野菜摂取量の状況(20歳以上)【表 69,70】



# 野菜はどのくらい食べた方がいいの？

<野菜>

1 : 2

1日350g以上

緑黄色野菜  
120g

+

淡色野菜  
230g

<手ばかり>の活用



両手1杯の野菜を  
1日で3杯分！  
(茹でた場合は半分程度に)



これでも  
100g以下

食物繊維：1日20g以上摂取目標

# 野菜はどのくらい食べた方がいいの？

野菜は1日350g食べましょう

野菜350gの目安



料理例 ※重量はあくまでも一例です。



野菜の摂取量を増やすには・・・

- 毎食副菜を摂る
- 主菜の付け合わせを増やす
- 汁ものは具たくさんにして摂る



1日70g野菜を  
プラス！

# 規則正しい食生活が基本

- 良く噛んでゆっくり食べる **野菜、主菜から食べる**



19

## 知って防ごう！脳梗塞と心筋梗塞

- 食事の「塩分」を今よりちょっとずつでも減らしていきましょう
- 食品の栄養成分表示を活用しましょう
- 体重、血圧など「はかる」ことから始めましょう

薄味に慣れる、継続する

## 健康管理

ご清聴ありがとうございました



20