

管理栄養士がアドバイスする /

健康に導く生活のコツ

年齢やライフスタイルに関わらず誰でも今日から実践できる“健康に過ごすための見直しや工夫”を、脳卒中予防に向き合ってきた管理栄養士がアドバイス。日々のちょっとした意識で、未来のあなたを救うことにつながりますよ。

いがらし ゆうこ

五十嵐 祐子 一般財団法人 広南会 広南病院 栄養管理部 室長 / 管理栄養士・医学博士

東北でも有数の治療実績を誇る脳神経疾患専門病院「広南病院」にて栄養指導等を行うほか、増加傾向にある若年層の脳卒中を毎日の食生活から予防していきたいという思いから「食事改善プロジェクト」に参画。食事セミナーイベント、WEB運営など様々な活動を展開。最近では『脳神経疾患の専門病院 広南病院が考える毎日使える減塩レシピ』（プレスアート発行）を監修。

食事改善プロジェクト

<http://www.web-mov.com/>

脳神経疾患の専門病院 広南病院 <https://www.kohnan-sendai.or.jp/>



第1回
テーマ

若い人も要注意! 見直すべき3つの食事パターン

私は仙台市にある脳血管疾患専門病院に勤務している管理栄養士です。この病院に勤めてもう25年以上が経ちました。勤務したての頃は、脳卒中がどのような病気なのかもわからず、生活習慣病と脳卒中とのつながりなど、ほんの少しも理解していなかったように思います。そんな中、15年ほど前に私にとって衝撃の出来事がありました。

医師から栄養指導の依頼があった患者さんは、30代の男性で、しかもアテローム血栓性脳梗塞（食事や喫煙を含めた生活習慣が大きく関係する脳梗塞）を発症していました。それまで、若齢で脳卒中となる方は血管の奇形や血液凝固異常などが原因であることが多く、栄養指導を行うことはありませんでした。しかし、この患者さんを目の当たりにして、若い方たちの生活習慣に危機感を覚えました。この出来事から、動脈硬化予防のための食生活に興味を持ち、調べるようになりました。

脳卒中は、今や高齢者だけの病気ではありません。たとえば、くも膜下出血で入院している人の約4人に1人、脳出血で入院している人の約5人に1人は65歳未満なのです。（※①）

塩分のとり過ぎが血圧を高くしてしまうことは皆さんご存じだと思いますが、入院されると患者さんは、病院食を食べているだけで驚くほど血圧が下がります。ご自身の食生活がいかにか要因となっていたかがわかりますね。私は脳卒中を発症した患者さんの再発予防などのために栄養指導を行っていますが、その際に、患者さんのこれまでの食事内容について聞き取りをします。そうすると、だいたい以下の3パターンに分かれると感じています。

脳卒中を発症した患者さんに多い食事パターン

1 エンプティカロリー（栄養からっぽ）型

「カロリーは高いにもかかわらず、栄養は空っぽ」という意味です。脂質や炭水化物がほとんどで、たんぱく質、ビタミンやミネラルといった身体に必要な栄養素がほとんどとれていません。

【例えば】朝) 食べない
昼) 菓子パンやおにぎり
夕) アルコールとカップラーメン

2 漬物・干物とりすぎ型

和食を好み、漬物や干物、煮物などが多く、すべてのおかずの味付けが濃い。

【例えば】朝) ごはん 味噌汁 干物 漬物
昼) 味付けの濃いうどん
夕) ごはん 味噌汁 煮物 漬物

3 肉や乳製品とりすぎ型

ホルモンなどの焼肉、ビールが好き。寝る前に牛乳やアイスクリームを食べるなどLDLコレステロール高値タイプ。

【例えば】朝) パンとコーヒー
昼) チャーシュー麺
夕) 焼肉 ビール アイスクリーム

これはあくまで私の印象で、「このような食事が脳卒中になりやすい」とは言い切れませんが、脳卒中患者さん全員がいずれかに該当するわけではありません。しかし、このような食事パターンを続けていると、必要な栄養素が十分にとれず脂質や塩分のとりすぎとなり、肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などを引き起こし、脳卒中などの循環器疾患を招いてしまう可能性が高くなると考えられます。また、血圧が高いほど脳卒中の発症率は高くなります。（※②）

まず食事で気を付けていただきたいポイントは、ご自身がとっている日々の塩分量について把握することです。そこから塩をどう減らすかを考

えます。たとえば、減塩調味料を使う、干物を生の魚に置き換える、汁物は1日1杯にする、麺類の頻度を少なくする、などです。

では、1日の適切な塩分摂取量ってどのくらいなのか。また、どんな食事をすると脳卒中予防につながるのか。そんな「食事のコツ」については、次回（10/20配信）で詳しくお伝えしていきますね!

（※①）厚生労働省「平成29年度患者調査」

（※②）脳卒中治療ガイドライン2021