

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2回  
テーマ

## 脳卒中の予防になるより良い食事のとりかた

### 減塩を意識しよう!

前回のお話では、「脳卒中予防のために気を付けたいことはご自身の塩分量の把握」とお伝えしました。脳卒中の最大の危険因子は高血圧であり、その予防に減塩は欠かせないからです。しかし「私はそんなにしょっぱい味が好きなわけでもないし、とりすぎではないはず」と思っている方が大半なのではないでしょうか。

そんな皆さんに警告です。私たちは塩分をとりすぎている可能性がとても高いのです。

日本人の食事内容は、ただでさえ塩分過剰となる傾向があります。1日の食塩摂取目標量（日本人の食事摂取基準2020年版）は、**成人男性7.5g、女性6.5g**です。それは1食につき2.1～2.5gほど

の塩分をとればよいことにはなりますが、たとえば、食パン（6枚切り）1枚に0.8g、市販コンソメスープに1.2g、味噌汁1杯に1.5g、うどん1杯に5g、お寿司（10貫程度）に4.5gほどの塩分が含まれ、日常的に驚くほど“塩分とりすぎ”になっていることがわかります。

欧米では加工食品からの食塩摂取割合が高いのに対し、日本では家庭料理からの食塩摂取割合が最も高く、そのうち6割が調味料という報告もあるのです。（※①）

最近では各関連学会を通して厚生労働省などが企業に働きかけていることもあり、スーパーではたくさんの減塩商品を目にするようになりました。手軽に減塩を始めるには、まずはご自宅で使用している調味料を減塩タイプに置き換えることも効果的かもしれません。ぜひ減塩を意識して食材や調味料を選んでみてください。

### 脳卒中予防に適した食材

減塩と合わせて、ビタミンA・C・E（エース）を積極的にとるように意識しましょう!

身体の機能を維持して上手に動かすためには、緑黄色野菜（トマト、ニラ、春菊、小松菜、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、ピーマン、モロヘイヤなど）に多く含まれるこれらのビタミンはとても重要です。人の身体は本来、酵素によって活性酸素（動脈硬化の原因になる過酸化脂質を作り出すもの）を抑える働きが備わっていますが、加齢とともに体

内で作られる酵素は減少していきます。それを補うものとして、ビタミンA・C・Eの抗酸化ビタミンは注目されています。（※②）

脳卒中に罹患した患者さんを見てみると「野菜をまったく食べない派（比較的若齢の方）」と「野菜は食べるが漬物や味の濃い煮物で食べる派（ご高齢の方）」に分かれることが多いようです。

東北には美味しくて新鮮な野菜がたくさんありますので、新鮮なうちにぜひ、サラダや酢の物、蒸し物など塩分の少ない調理方法で取り入れてみてください。お一人暮らしの方は、ミニトマトや野菜スティックをプラスすることから始めてみてはいかがでしょうか。

意識して  
カラダを改善!  
減塩食事 *mema!*

#### ■ 1日の食塩摂取目標量

成人男性→7.5g

成人女性→6.5g

摂取目安：1食につき2.1～2.5g

#### ■ 積極的にとりたい栄養素・食材

ビタミンA・C・E（エース）

含まれる食材：トマト、ニラ、春菊、小松菜、  
にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー、  
ピーマン、モロヘイヤなど

【出典】（※①）Asakura K et al. Public Health Nutr. 2016; 19(11):2011-23.

（※②）厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>