

今号の特集は心臓病の食事です。心臓病には色々な種類がありますが、なかでも問題になっているのが、虚血性心疾患である狭心症や心筋梗塞です。それらの病気を食事から予防していきましょう。

心臓病の食事Q & A



予防のためにはどんなことに気をつけばいいですか？

まずは、危険因子となる脂質異常症・高血圧症・肥満などの改善が必要になります。そのためには、エネルギー・塩分・コレステロールに注意してバランスの良い食事をとることが大切です。また、喫煙や多量飲酒もリスクを高めるので禁煙や節酒を心がけ、適度な運動も取り入れるなど生活習慣の見直しを行いましょう。

食事バランスで心がけることはありますか？

肉料理に偏らず、青背魚や野菜類を積極的にとりましょう。青背魚には動脈硬化や高血圧の予防に役立つEPAや抗血栓作用のあるDHAが多く含まれます。また、野菜類には余分なコレステロールを排泄する働きのある食物繊維が多く含まれます。食物繊維は食後の満腹感もえられるので過食を防ぎ、肥満予防にも役立ちます。

飲んでる薬によって食事で気をつけることはありますか？

ワーファリンを服用している場合は、納豆やクワコは禁止です。これらはビタミンKを多く含むためワーファリンの効果がなくなってしまいます。そのほかにも、ほうれん草や小松菜や春菊などもビタミンKを多く含みます。一度にたくさん食べ過ぎないようにしましょう。

心臓病予防と改善の食事

①食べ過ぎを防ぎ肥満を防ごう。
かみごたえのある食品をとりいれて、ゆっくりと食べる習慣をつけましょう。

②塩分を控えましょう。
麺類やスープ類は汁を残すようにして、薬味や塩分の少ない香辛料を活用しましょう。

③DHA・EPAを含む青背魚をしっかり週に1～2回は青背魚を食べるようにしましょう。

④食物繊維を多く含む野菜類をとりましょう。
海藻、きのこ、こんにゃくなどを積極的にプラスし、野菜類で彩りを付けましょう。

⑤アルコールは適量に。
日本酒なら1合、ビールなら500mlまでを目安にし、休肝日も作りましょう。

フライパン一つでお手軽煮込み

さば缶と春野菜のトマト煮



青背魚を手軽に摂りたい時にお勧め
エネルギー302kcal たんぱく質25.6g 塩分1.4g

- 【作り方】
- ①新玉葱は薄切りスライス、キャベツはざく切りにする。ブロッコリーは茹でておく。
 - ②フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて火にかけて、香りが出るまで炒める。
 - ③玉葱、キャベツの順に入れて炒める。火が通ったらAの調味料とさば缶を汁ごと加えて煮込めばできあがり。

ポイント

今回は動脈硬化や高血圧の予防に働く青背魚と春野菜をとり入れたレシピの紹介です。新玉葱や春キャベツ以外にも、きのこ類や家にある野菜類をたくさん入れてアレンジするのもお勧めです。フライパン一つで手軽に出来るので試してみてください。

- 【材料】
- | | |
|-----------------|---------------|
| さば水煮缶 1缶 | Aホールトマト缶 1/4缶 |
| 新玉葱 1/4個 | Aコンソメ 小さじ1 |
| 春キャベツ 2枚 | Aケチャップ 小さじ2 |
| ブロッコリー 30g | Aみりん 小さじ2 |
| ニンニクチューブ 小さじ1/2 | Aコショウ 少々 |
| オリーブオイル 大さじ1/2 | |

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

春の気配を感じるようになり、少し外に出て体を動かしてみたい方も多いのではないのでしょうか。まだコロナで外に出るのが心配という方にも自宅で作れる手軽な運動として、「足あげ体操」はいかがでしょう？食事で運動が健康の鍵になるので、毎日少しずつ何かを続けていきましょう。



次号のテーマは「脳の血管をいたわるには」 脳卒中の食事です。

