

今号の特集は「脳卒中」です。脳卒中には脳の血管が詰まる「脳梗塞」、破れる「脳出血」や「くも膜下出血」があります。脳卒中を予防するには食事、運動、喫煙、飲酒などの生活習慣の改善が大切です。

脳卒中の食事Q & A

予防のために食事で気を付けることは何ですか？

1日3食、腹八分目を心掛けて動脈硬化を予防することが大切です。肉の脂身やラードなどの動物性の脂肪はLDLコレステロールや中性脂肪を増やします。また、食塩の過剰摂取は高血圧を招き、脳卒中の発症リスクを高めます。

脳卒中の予防に良い食べ物はありますか？

野菜、果物、茸、海藻は十分に摂りましょう。これらの食品にはビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれています。特にカリウムは体内の余分なナトリウムを体外に排泄するため、高血圧の予防に役立ちます。また、緑黄色野菜に含まれる葉酸などのビタミンB群は動脈硬化の予防効果が期待される栄養素です。

食事以外に気を付けることはありますか？

肥満を防ぐために適度な運動を心掛けましょう。また、水分不足は血液を濃縮し、脳梗塞の発症を高めるため、こまめな水分補給をしましょう。

生活のポイント

①バランスの良い食事を1日3食、規則正しく食べる。

②肥満を予防する。

③動物性脂肪、塩分は控えめに。



④アルコールは適量に。

※アルコールの適量については第22号をご覧ください。

⑤良質の蛋白質、野菜、果物、茸、海藻は不足しないように。



⑥発症リスクを下げるために禁煙を。

旬の野菜で彩り良く

アスパラガスの洋風白和え



【材料】 アスパラガス 4本 ★マヨネーズ 大さじ1.5
 2人分 人参 1/4本 ★薄口醤油 小さじ2
 絹ごし豆腐 150g
 しめじ 20g

白和えを洋風にアレンジ！旬のアスパラガスを使って。

【2人前】エネルギー：276kcal、蛋白質：10.3g、塩分：2.1g

- 【作り方】
- ①アスパラガスは下3cm程度の皮を剥き、人参は拍子切りに。しめじは石づきを落とすしほぐしておく。
 - ②絹ごし豆腐はキッチンペーパーで包み、500wで2分加熱する。
 - ③①の食材を沸騰したお湯に入れ2分ほど茹で、ざるに上げ粗熱を取る。
 - ④粗熱の取れた豆腐をボウルに入れ潰し、★の調味料と混ぜ合わせる。
 - ⑤水気を切った③と④を和えて完成。

ポイント

脳卒中予防には野菜や海藻、良質な蛋白質をしっかり取る必要があります。今回は白和えを洋風にする事で普段使いにくい野菜を取り入れやすいレシピを考えてみました。アスパラガス以外でも、ブロッコリーや枝豆、ほうれん草など色々な組み合わせで作ることが出来ます。

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

初夏を迎え次第に暑さが本格的になってきました。室内で過ごす際にも熱中症には注意が必要です。扇風機やエアコンを使い室温を適切に保つことも大切ですが、室内にいるときは野外にいる時に比べ日差しを浴びたり汗をかくことが少ないため、喉の渇きを感じにくい事があります。喉が渇いていなくても、こまめに水分をとるようにしましょう。



次号のテーマは「胆石になりやすい食事？」 胆石症の食事です。