

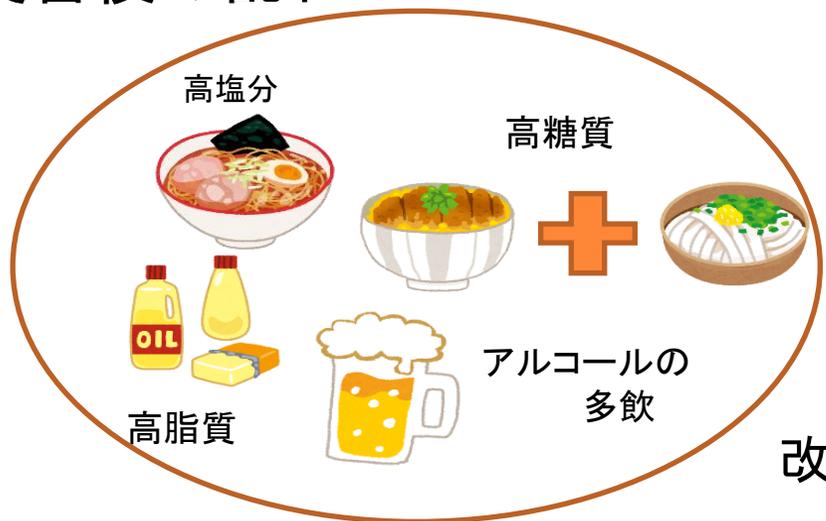
脳卒中センター 第4回市民公開講座 2024/9/21

# 脳卒中予防のための食事と栄養

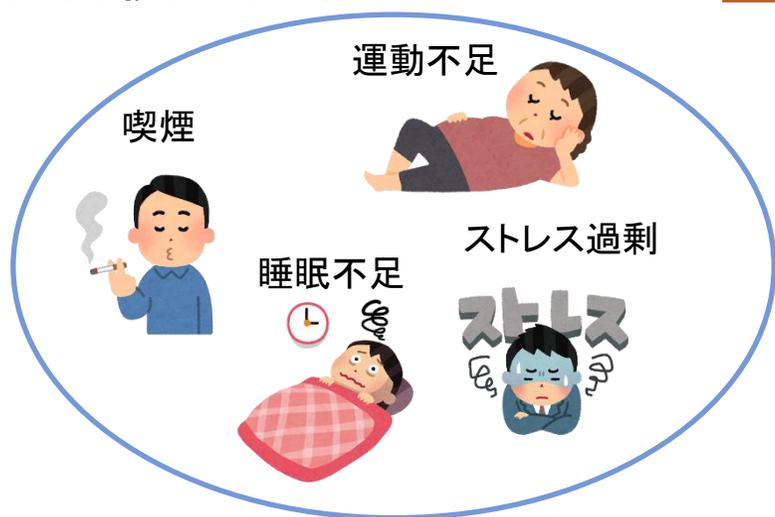
桑名市総合医療センター 管理栄養士 下間 咲花

# 脳卒中までの流れ

## 食習慣の乱れ



## 生活習慣の乱れ



生活習慣病

高血圧

糖尿病

脂質異常症

メタボリック  
シンドローム

動脈硬化 ↑  
血管への負担 ↑

改善不十分

管理不十分

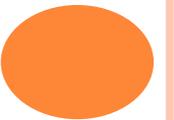
脳卒中  
発症

# 脳卒中予防の食事と栄養のポイント

- ①塩分を控える
- ②高血糖を防ぐ
- ③脂質を摂りすぎない・脂質の内容にも注意
- ④アルコールは控えめに

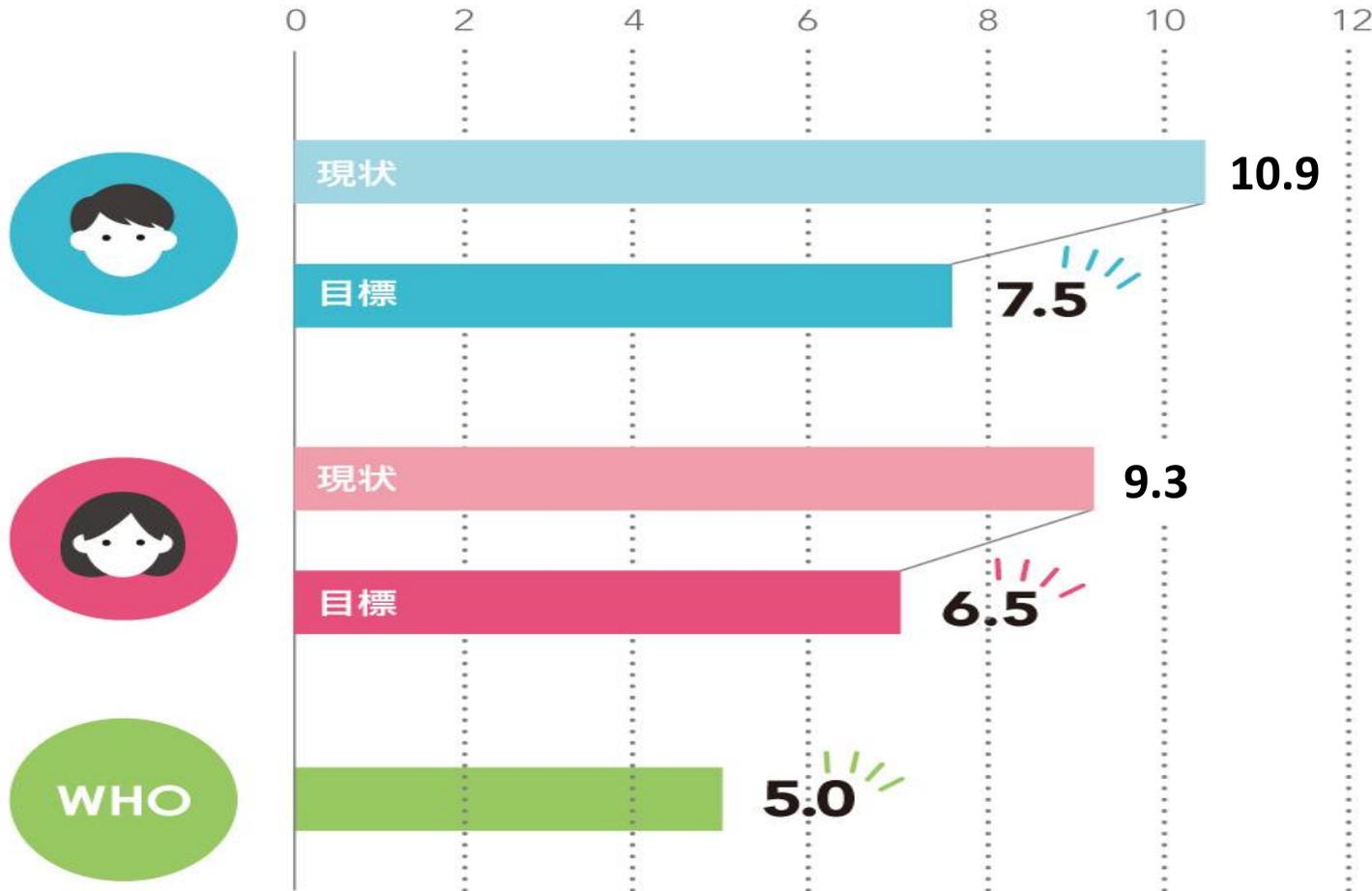


# ①塩分を控える



# 日本人の食塩摂取量について

食塩摂取量の目標値と現状値 (g / 日)

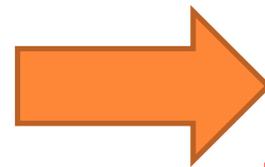
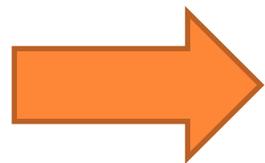


脳卒中予防のための  
目標値

**食塩 6g/日未満**  
(脳卒中ガイドライン)

令和元年 国民健康栄養調査結果

# 減塩と血圧



血液量が  
増加して  
**血圧が上昇！！！！**

★**1gの減塩で収縮期血圧が1mmHg下がる！**

\* 塩分1gの目安



濃い口しょうゆ  
(小さじ1杯6gとして)



顆粒和風だし  
(小さじ1杯2.5gとして)



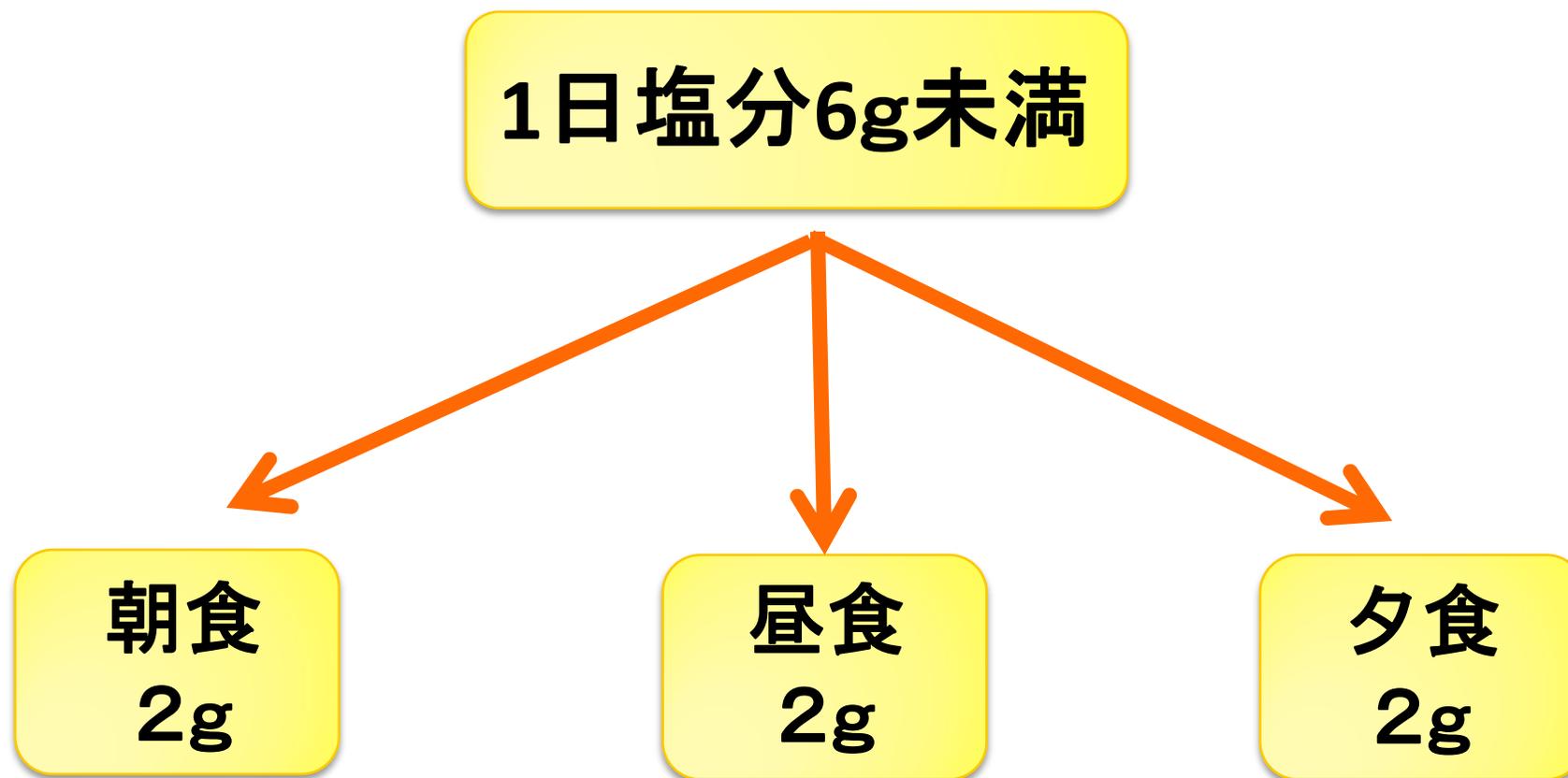
プロセスチーズ  
(2枚36gとして)



ロースハム  
(2枚40gとして)



# 1日の塩分量



# この食事の塩分量はどれくらいでしょうか？

ドレッシング 大さじ1杯

塩分 0.5g



サラダ

塩分 0g



塩鮭(甘口) 80g

塩分 2.2g

梅干し 正味10g

塩分 2.2g



米飯

塩分 0g



味噌汁

塩分 1.5g

合計 塩分量 6.4g

1日の目標量: 6g未満

# 減塩方法 その① 漬物

1日の塩分目標量 6g未満  
1食の塩分目標量 2g



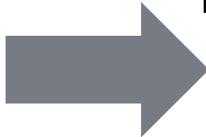
梅干し(13g)  
**2.2g**



たくあん  
3切れ(30g)  
**1.6g**



きゅうりの  
ぬか漬  
5切れ(30g)  
**1.6g**



回数、量を減らす  
塩分の少ない  
食品に変える



味付けのり  
5枚(3.5g)  
**0.2g**



ふりかけ  
1食(2.5g)  
**0.2g**



# 減塩方法 その② 汁物・麺類

1日の塩分目標量 6g未満  
1食の塩分目標量 2g

味噌汁



1.5~2g

- ・味噌汁などの汁物は1日1回を目安に**汁を残す**
- ・インスタントの場合は減塩商品を選ぶ

麺類



うどん



そば

5~7g以上



ラーメン

**汁を残す**

# 減塩方法 その③ 加工食品

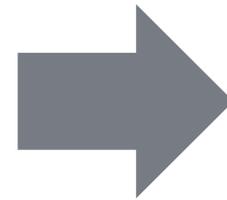
1日の塩分目標量 6g未満  
1食の塩分目標量 2g



焼きちくわ(30g):0.6g

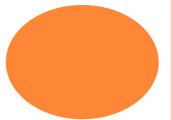


ウインナー1本(25g):0.5g



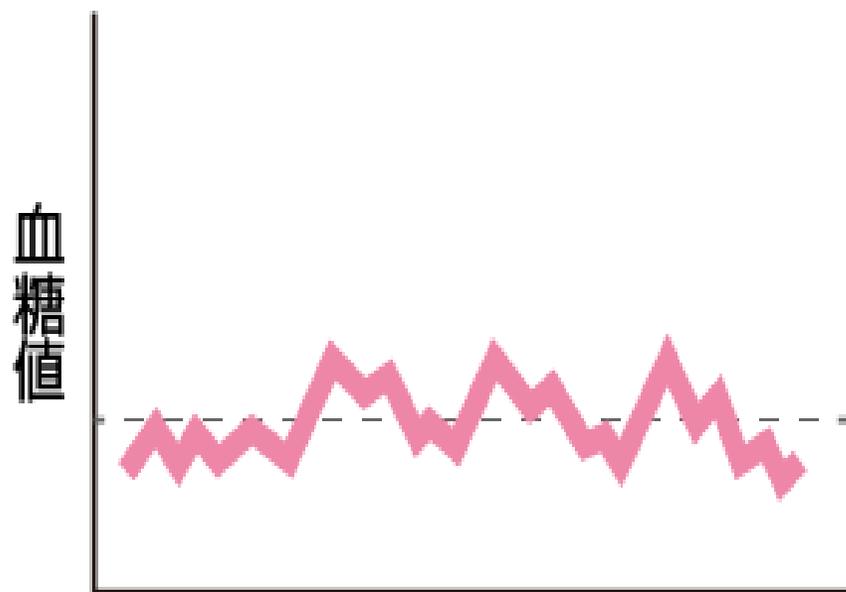
一度に食べる  
量を減らす

## ②高血糖を防ぐ

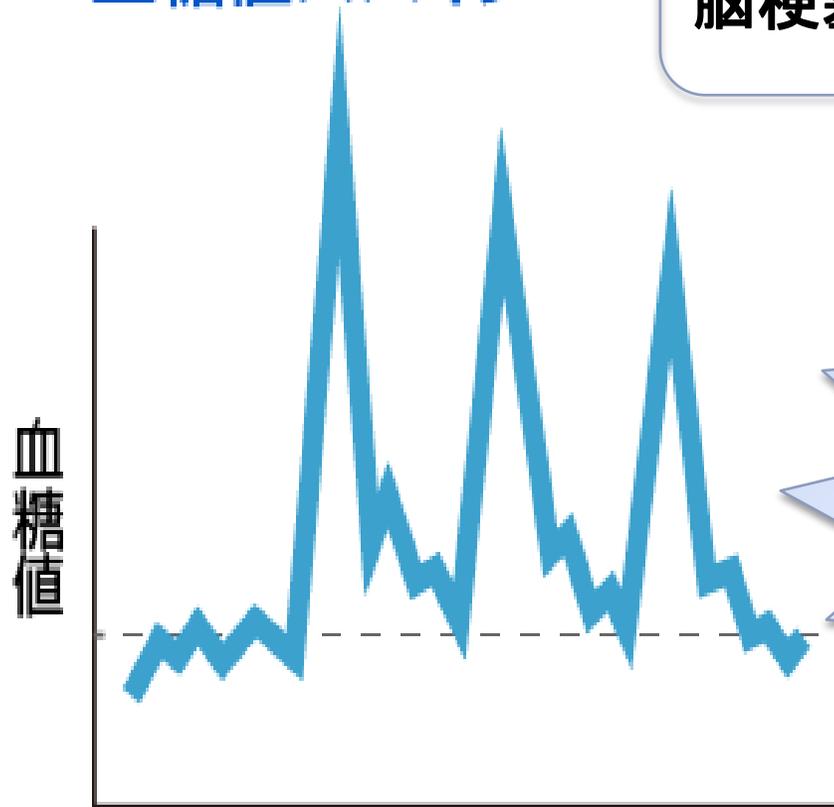


# 血糖値について

## 正常な血糖変動



## 血糖値スパイク



動脈硬化の進行 ↑  
脳梗塞のリスク ↑

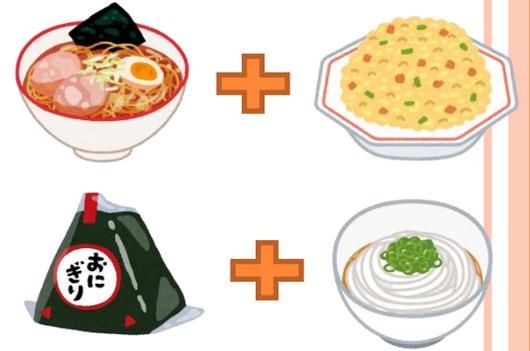
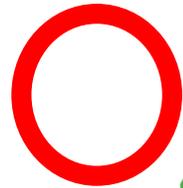
糖尿病がある人  
脳梗塞のリスク  
**2~4倍!!!**

# 血糖スパイクを防ぐ食生活のポイント

①よく噛んでゆっくり食べる！



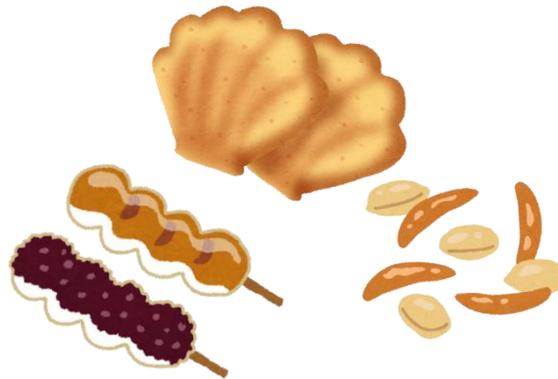
②炭水化物・たんぱく質・野菜を揃える  
野菜から先に食べる！



③1日3食食べる！



④おやつは1日の量を決めておく

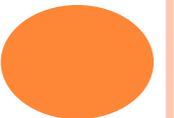


食べすぎ注意！

⑤食後は運動！



③脂質を摂りすぎない  
脂質の内容にも注意！



# 脂質(油)について



血中のLDL(悪玉)コレステロール・中性脂肪 ↑  
動脈硬化・脳卒中発症 ↑

## ⚠️ 控えたいもの

LDL(悪玉)  
コレステロール  
が高くなりやすい

・飽和脂肪酸の多い食品

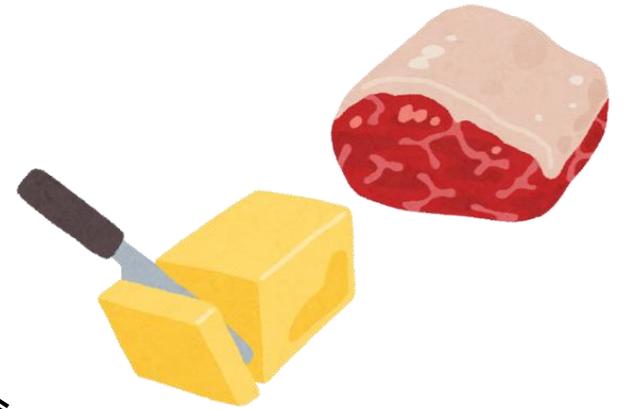
**牛脂・バター・肉類の脂**など

・トランス脂肪酸の多い食品

**マーガリン・ショートニング**など

・油や砂糖の多い菓子類

**菓子パン・スナック菓子・和菓子・洋菓子・  
果物・アルコール類**



# 積極的に食べたいもの



## 野菜類

・野菜、海藻、キノコ類、大豆製品

★コレステロールや脂質の吸収を抑える

野菜・海藻・キノコ類目安量：**350g以上**/日摂取しましょう

・n-3系多価不飽和脂肪酸

★中性脂肪低下作用

青魚・クルミ・えごま油など



\* 摂りすぎ注意



生の状態で**両手3杯分**

小鉢

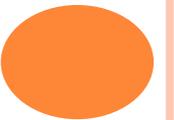


× 5品

肉料理 < **魚料理・大豆製品・野菜類**  
を心がけましょう！



④アルコールは控えめに



# 疾患別の発症リスクと飲酒量（純アルコール量）

疾患名	飲酒量【純アルコール量(g)】	
	男性	女性
	研究結果(参考)	研究結果(参考)
脳卒中(出血性)	150g/週(20g/日)	0g<
脳卒中(脳梗塞)	300g/週(40g/日)	75g/週(11g/日)
高血圧	0g<	0g<

出典：健康に配慮した飲酒に関するガイドライン

## 純アルコール20～25gの目安量



ビール(5%)  
ロング缶(500ml)



日本酒  
1合(180ml)



焼酎(25度)  
100ml



ワイン  
(200ml)



ウィスキー  
ダブル1杯(60ml)



# 番外編！体重管理

BMI(体格指数)で肥満度チェック！

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

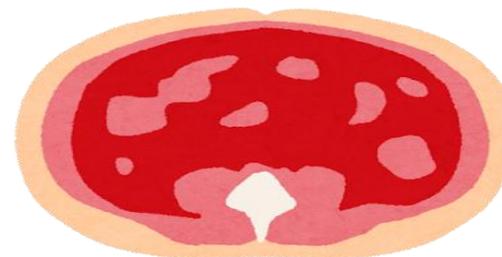
理想的な  
数値は  
「**22**」！

★肥満の判定基準

BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満

メタボリック  
シンドローム  
注意！

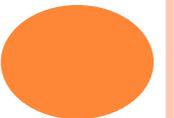
内臓脂肪



ウエストの周囲を測りましょう！  
ウエスト周囲径  
男性：85cm以上  
女性：90cm以上

# まとめ

- ・塩分を控え、高血圧を予防しましょう → **食塩量6g/日未満**
- ・食べ方、食べ合わせ方を工夫し高血糖を予防しましょう
- ・脂質の種類・量に気を付けて脂質異常症を予防しましょう
- ・アルコールは控えましょう



# 教室の案内

- ・減塩教室 9月27日金曜日  
\*満員御礼！
- ・肝臓病教室 10月10日木曜日  
\*定員間近！
- ・糖尿病教室 10月23日水曜日
- ・えんげ教室 2025年2月6日木曜日



詳しくは院内の掲示板  
ホームページをご確認ください！



調理の実演や  
試食もあります！

ご清聴ありがとうございました

