

ほのぼのの教室

食事療法の基本

横浜横浜新緑総合病院
管理栄養士 星屋



「脳卒中予防十か条」

(脳卒中協会編 一部改変)

- 1) 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2) **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3) 不整脈 みつかり次第 **すぐ受診**
- 4) 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- 5) **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6) 高すぎる**コレステロール**も 見逃すな
- 7) お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8) 体力に 合った運動 続けよう
- 9) 万病の 引き金になる **太り過ぎ**
- 10) 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ (119番)

生活習慣病とは氷山の一角



食事療法のポイント

| | 糖尿病 | 高血圧 | 脂質異常症 | 肥満 |
|--------------|-----|-----|-------|----|
| 適正なエネルギー量 | ◎ | ○ | ○ | ◎ |
| バランスの良い食事 | ◎ | ○ | ○ | ◎ |
| 食物繊維を増やす | ○ | ○ | ○ | ○ |
| アルコールを飲み過ぎない | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 塩分を減らす | | ◎ | | |
| 脂肪を減らす | | ○ | ◎ | ○ |



目標体重

BMI : Body mass index

$$\begin{array}{ccccccc} \text{体重} & & \text{身長} & & \text{身長} & & \text{あなたのBMI} \\ \boxed{} & \text{kg} \div & \boxed{} & \text{m} \div & \boxed{} & \text{m} = & \boxed{} \end{array}$$

| BMI | 判定 |
|-----------|------|
| 18.5未満 | 低体重 |
| 18.5~25未満 | 普通体重 |
| 25~30未満 | 肥満1度 |
| 30~35未満 | 肥満2度 |
| 35~40未満 | 肥満3度 |
| 40以上 | 肥満4度 |

IBW : ideal body weight

$$\begin{array}{ccccccc} \text{身長} & & \text{身長} & & \text{あなたの標準体重} \\ \boxed{} & \text{m} \times & \boxed{} & \text{m} \times 22 = & \boxed{} & \text{kg} \end{array}$$

適正栄養量

＊ あなたの必要エネルギーは？ ＊

標準体重 (P3参照) 身体活動量 1日のエネルギー摂取量

kg X kcal = kcal

身体活動量の目安

- ・軽労作 (デスクワークがおもな人、主婦など) — 25~30kcal
- ・普通の労作 (立ち仕事が多い職業) — 30~35kcal
- ・重い労作 (力仕事が多い職業) — 35kcal~

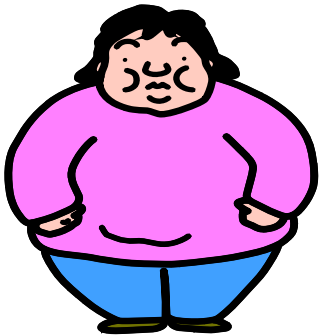
減量するには？

脂肪 1 k g のカロリーは・・・

約 7 0 0 0 kcal



毎食 8 0 kcal × 3 食 × 1 カ月！



バランスの良い食事

毎食そろえる3つの器

主菜

魚介類・肉類・卵類
豆腐など大豆製品

身体をつくるもの(たん白質食品)

副菜

野菜・きのこ・
こんにゃく

体の調子をととのえるもの
(ビタミン・ミネラル食品)

主食

ごはん・パン・めん

エネルギーになるもの(糖質食品)

1日の中で
適量を摂る食品

果物

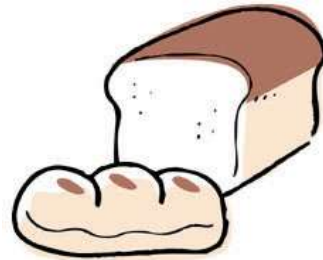
+

乳製品

油

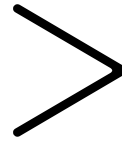
植物油
バター・マーガリン
マヨネーズ



主食の一定のエネルギーに



- ① 菓子パンは、穀物ではなくお菓子です！
- ② そうめんや冷や麦など乾麺に要注意！
- ③ カレーライスや丼物を食べる時も、ご飯はいつもどおりの適量を守りましょう！

肉よりも魚を選びましょう



| | | | | | | | |
|---|--------------------------|-------------------------|-------------------------|--|------------------------------|------------------|---|
|  | ヒレ肉 185kcal (脂肪なし) | もも肉 181kcal | もも肉 209kcal |  | 牛 肩ロース肉 318kcal | バラ肉 454kcal |  |
| | ヒレ肉 115kcal (脂肪なし) | もも肉 148kcal | 肩肉 171kcal |  | 豚 ロース肉 263kcal | バラ肉 386kcal |  |
|  | ささみ 105kcal | むね肉 (皮なし) 108kcal | もも肉 (皮なし) 116kcal |  | 鶏 もも肉 (皮つき) 200kcal | 皮(もも) 513kcal | |

白身魚は低脂肪で低エネルギー



たら



かれい



あこうだい など

青魚はDHA・EPAが豊富

DHA・EPAは中性脂肪の増加を防いでくれます



いわし

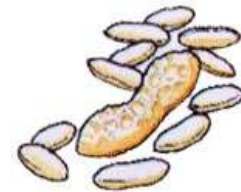
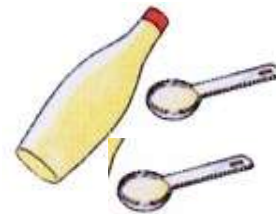


あじ



さば など

油を賢く使いましょう



油は大さじ1杯で80kcal (=バナナ1本分に相当)

油の選び方

増やすなら・・・

n-3系多価不飽和脂肪酸

さんま・いわし・さばなど青魚
えごま油・しそ油など

できるだけ控えたい・・・

飽和脂肪酸

バター・生クリームなど乳脂肪
パーム油・肉の脂肪

脂肪酸

ほどほどにとりたい・・・

一価不飽和脂肪酸

オリーブオイル・紅花油など

とりすぎに注意・・・

n-6系多価不飽和脂肪酸

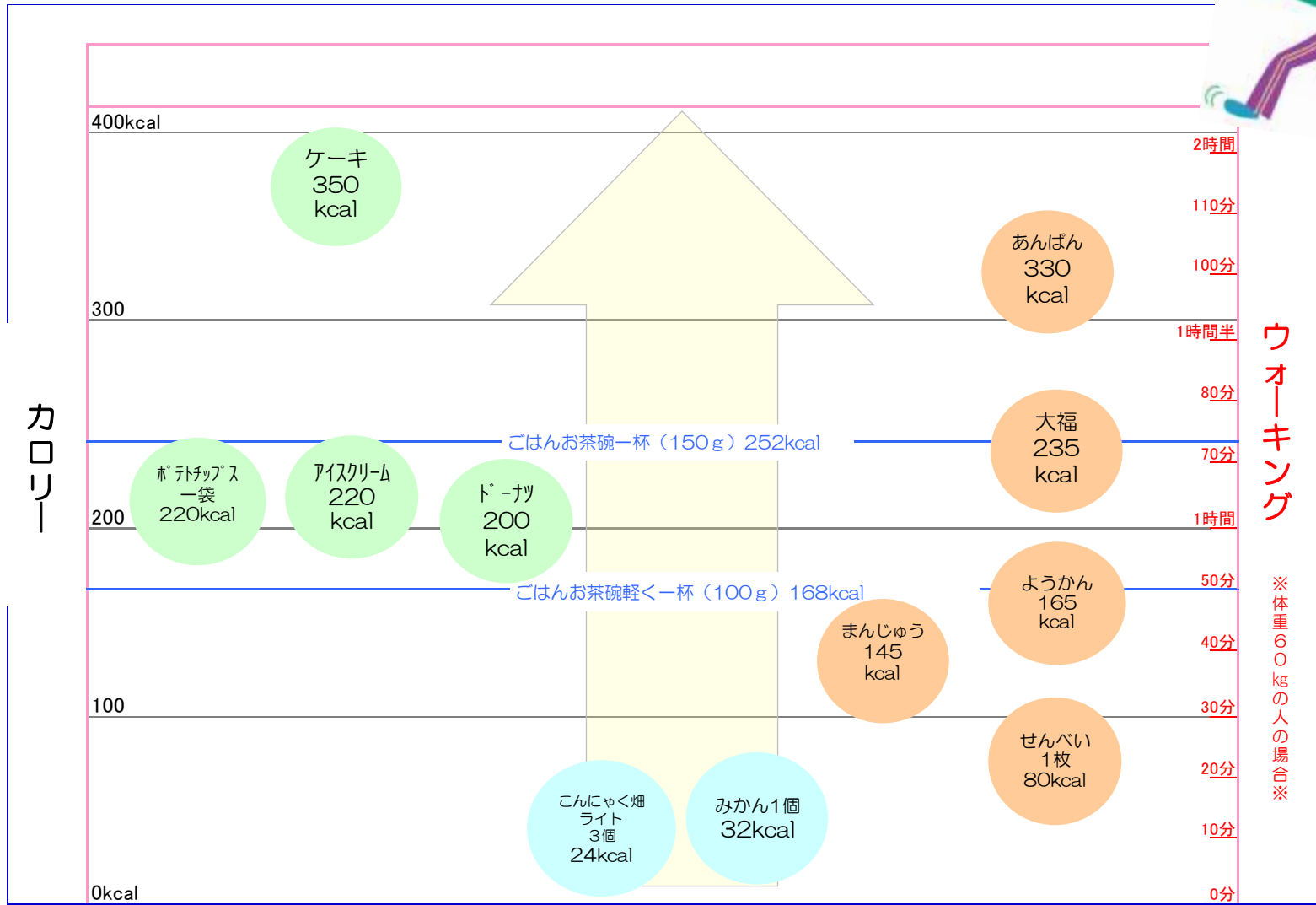
大豆油・ごま油など

野菜・海藻・きのこをたっぷりと



抗酸化ビタミン・食物繊維が豊富です！

嗜好品～菓子



ウォーキング

※体重60kgの人の場合※






間食の楽しみ方



夕食後や寝る前の摂取は控えて
駄菓子など食べた量が分かり難いものは
取り分けて
無意識やダラダラ食べずに
適量を心掛ける
体重や生活習慣病の気になる方は
果物やご飯で調整する
習慣にはしない



嗜好品～アルコール

| お酒の種類 | ビール中瓶1本 (500ml) | 清酒1合 (180ml) | ウイスキー&ブランデーダブル1 杯(60ml) | 焼酎1/2合 (90ml) | ワイン2杯 (240ml) |
|---------|---|---|--|---|---|
| イメージ |  |  |  |  |  |
| アルコール度数 | 5% | 15% | 43% | 35% | 12% |

適量を守って楽しむ→まずは主治医に相談

減塩・・・まずは引き算から

魚・肉・卵・大豆製品 など

煮 魚：2～2.5g

干 物：2～3g↑

焼 魚：1～2g

刺 身：0g
(調味料なし)

生姜焼：1.5～2g



野菜・海藻・きのこ類 など

煮 物：1.2～1.5g

炒め物：1～1.2g

酢の物：0.3g

お浸し：0g
(調味料なし)

サラダ：0g
(調味料なし)

ご飯・パン・麺類など

ご 飯：0g

食パン：0.8g
(6枚切1枚)

そ ば：4.5g
(汁を残すと2.5g)

味ご飯：1.7g
(150g)



梅干し：2g

たくあん：1g
(2切)

浅漬け：0.8g
(30g)

味噌汁・すまし汁 スープなど

だし汁の塩分量 0.4g + みそ10g(大さじ約1/2)の塩分量 1.1g = 塩分量 1.5g

昆布 かつお節のだし汁の塩分量 0.2g + みそ10g(大さじ約1/2)の塩分量 1.1g = 塩分量 1.3g

よい食習慣を身につけましょう

- 1日3食規則正しく食べる
- 夜遅くに食べない
- 間食は控えめに
- 腹8分目にする
- 良く噛んで、ゆっくり食べる

