

心血管疾患、脂質異常症 予防のための食事



心血管疾患、脂質異常症

予防のための **6つの** 重要ポイント

はじめに

心筋梗塞 大動脈瘤 弁膜症 はじめとする
心血管疾患の原因として高血圧 糖尿病 脂質異常症
が大きく関与していることは広く周知されております。

これらは日ごろの食事内容の影響が大きいことも明らか
となっております。

最近の研究では野菜、根菜類、海藻などの食物繊維を
多く含む食物を多く摂取すること、牛肉 豚肉などの
食肉量を減らし動物性タンパク質を減らし、代わりに
豆類などの植物性タンパク質の摂取量を増加させるこ
とで高血圧 糖尿病 脂質異常症の予防ひいては心筋
梗塞 大動脈瘤 弁膜症はじめとする心血管疾患の発
症予防につながるということが明らかとなり欧米を中心とし
てガイドラインが作成され広く周知されております。



1. 野菜、根菜類、海藻（食物繊維）を
しっかり食べる



2. 肉の過剰な摂取をやめる



3. 加工肉は摂取しない



4. 禁煙



5. 適正体重を維持する



6. 適度な運動を行う



1 野菜、根菜類、海藻を しっかり食べる

食物繊維は野菜、根菜類（れんこんやゴボウ）、キノコ、海藻、に多く含まれます。食物繊維を十分摂るためには野菜をしっかり摂ることが重要です。

食物繊維の多い食品を摂ることにより、食後の血中脂質、血糖値の上昇が穏やかになります。その結果として動脈硬化の原因となる糖尿病、脂質異常症を予防します。また、満腹感が得られ食べ過ぎ予防にもつながります。食べ方、調理方法を工夫して毎食積極的に摂りましょう。

ここがポイント！

- よく噛んで食べましょう。
- 野菜から食べ始めることで血糖値の上昇を緩やかにします。
- 生野菜だけでなく、火を通したお浸しや煮物にすることでかさが減り、食べやすくなります。
- 手軽に摂れる果物も食物繊維を多く含むので、朝食におすすめです。

1日に必要な野菜の量をみてみましょう

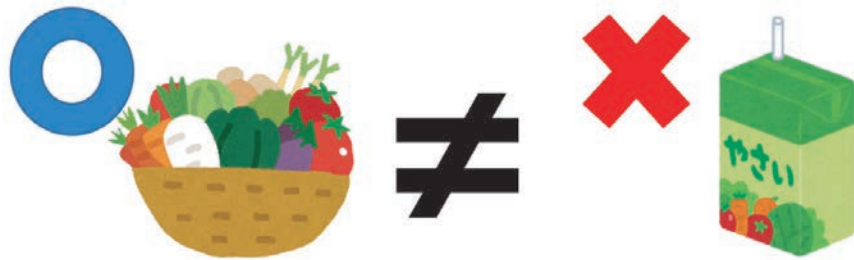
350gの野菜



急激な血糖上昇をきたす食品の摂りすぎは、血糖コントロールを悪くする原因になります。

ケーキや菓子パン、煎餅など糖質を多く含む加工品は食物繊維をほとんど含まず短時間で急激な血糖の上昇が起こるため、糖尿病の発症原因となります。摂り過ぎないようにしましょう。

また、果物やイモ類（炭水化物を多く含む野菜類）など食物繊維を多く含む食品であっても摂りすぎには注意が必要です。適切な量を守って摂りましょう。



ここがポイント！

野菜、果物ジュースは野菜、果物の代わりにならず、血糖上昇の原因となります。
野菜、果物そのものを食べるようにしましょう。

控えたい食品



摂りすぎに注意する食品



適切な量を守って摂る食品



積極的に摂る食品



2 肉の過剰な摂取をやめる

肉を食べることは悪いことではありませんが、赤肉（牛肉、豚肉、羊肉）を食べる量が増える程、心血管疾患の原因となる糖尿病、脂質異常症が発症しやすくなります。

許容量は **500g / 週まで**です。

タンパク質は赤肉を控え、大豆製品を中心に摂りましょう。

大豆以外の豆類からも植物性タンパク質が摂れます。

足りない分は魚、卵、鶏肉で補うとよいです。

なお、**高齢の方は特にタンパク質が不足しやすい**ため注意しましょう。

肉100gは
手のひらにのる程度です

1人分の目安量

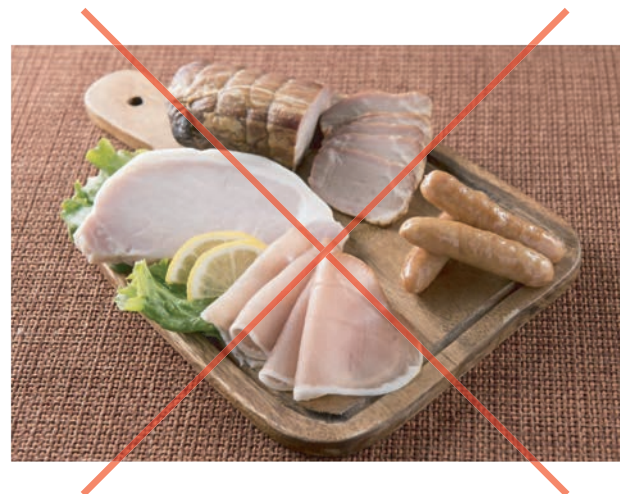
すき焼き	150g
しゃぶしゃぶ	150~200g
焼肉	200g
ステーキ	200g
ハンバーグ	150g
肉じゃが / 炒め物	80g



3 加工肉は摂取しない

ソーセージやハム、ベーコン等の加工肉は、食べる量が増えることで癌、心血管疾患、糖尿病の発症リスクが上がると言われています。

加工肉には塩分が多く含まれているので、塩分の過剰摂取につながります。**極力食べないように**しましょう。



WHOは加工肉を「人に対して発がん性がある」と認定しています

食品ごとのたんぱく質含有目安量

いろいろなものを組み合わせて摂りましょう。



さば缶詰
(1/2 缶)

20g



えび
(5 尾)

10g



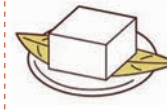
ちくわ
(1 本)

4g



ツナ水煮
(1/2 缶)

6～7g



豆腐
(1/3 丁)

5～7g



厚揚げ
(1/2 枚)

10g



高野豆腐
(1 枚)

8g



油揚げ
(1/2 枚)

3g



大豆水煮
(1/2 缶)

10g



枝豆
(30～35 さや)

12g



納豆
(1 パック)

6～7g



豆乳
(コップ1杯)

6～7g



卵
(1 個)

6g



ヨーグルト
(1 個)

3g



牛乳
(コップ1杯)

6～7g



ナッツ
(15～20 粒)

4～6g

足りない時はこれを追加

しらすぼし、きな粉、ピザ用チーズ
(各大さじ1)



2g

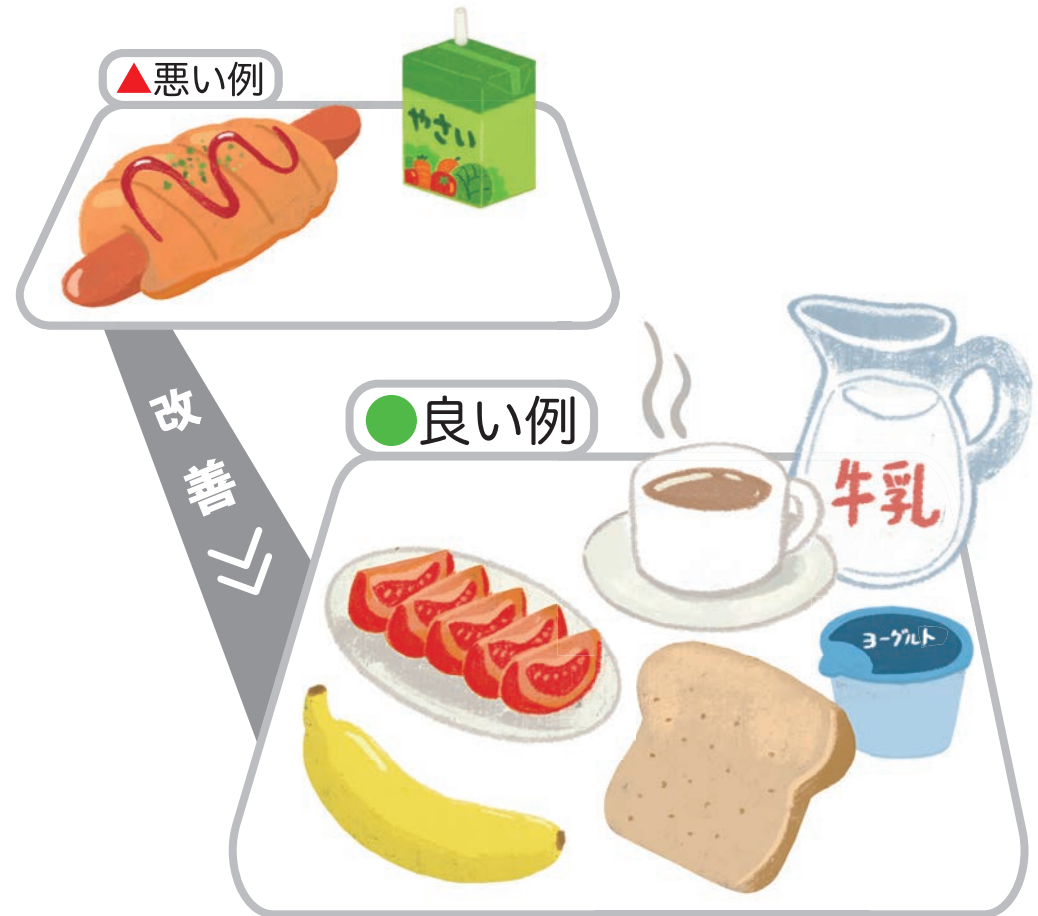
4 禁煙

喫煙は心血管疾患の危険因子となります。
心血管疾患以外にも癌に罹患する危険性も高くなります。

禁煙は最重要事項です！



実際の食事にあてはめて、みてみましょう



〔改善のポイント〕

- ・ウィンナーパン
→ ライ麦パンに変更する、食パン 1/2 に減らすなど
- ・牛乳やヨーグルトを追加しましょう
- ・ジュース(野菜ジュース含む) → 野菜や果物へ



〔改善のポイント〕

• ご飯を減らして、**野菜**や**大豆製品**を取り入れましょう

〔改善のポイント〕

- ラーメン + チャーハン → **小ご飯 + 野菜炒め**
- チャーシュー → **野菜炒めに厚揚げやエビを入れて**
- 不足する**タンパク質**は追加の1品(冷奴)で補いましょう

▲悪い例



改善

●良い例



改善のポイント

- ・牛丼大盛 ⇒ 小ご飯 + 焼き魚へ
- ・サラダやみそ汁のついた定食を選びましょう

▲悪い例



改善

●良い例



改善のポイント

- ・ハンバーガー ⇒ 豆腐を使ったハンバーガーへ
- ・ご飯を減らして、野菜のおかずを増やしましょう



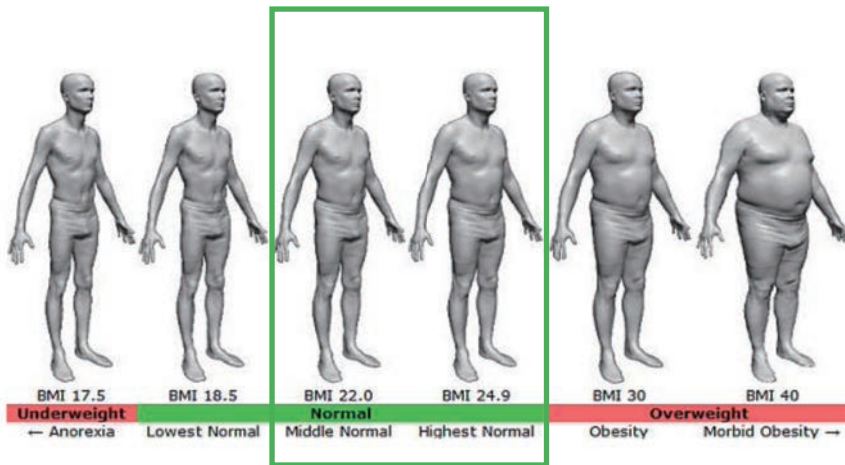
5

適正体重を維持する

男女ともに BMI 25.0 以上では血糖コントロールを悪くします。適正体重を維持しましょう。

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)² 適正体重 = BMI 22.0
BMI 18.5 ~ 24.9 が適正範囲です

このような体型を目指しましょう



6

適度な運動を行う

継続した運動は
心血管疾患の発症予防に高い効果が期待できます。

運動量の目安

- 中等度（早めに歩く程度または会話が無理なくできる程度）以上の強度で週 150 分以上



ただし、心血管疾患の治療後は
主治医と相談しながら行ってください。



参考文献:

- 1) American Cancer Society guideline for diet and physical activity for cancer prevention. CA Cancer J Clin. 2020
- 2) Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care 2019
- 3) 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association. Circulation. 2021