

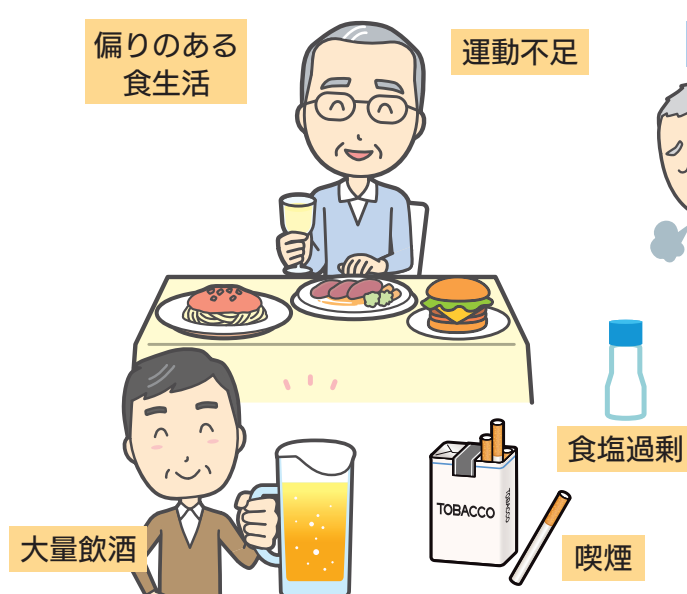
4. 食事と栄養

1

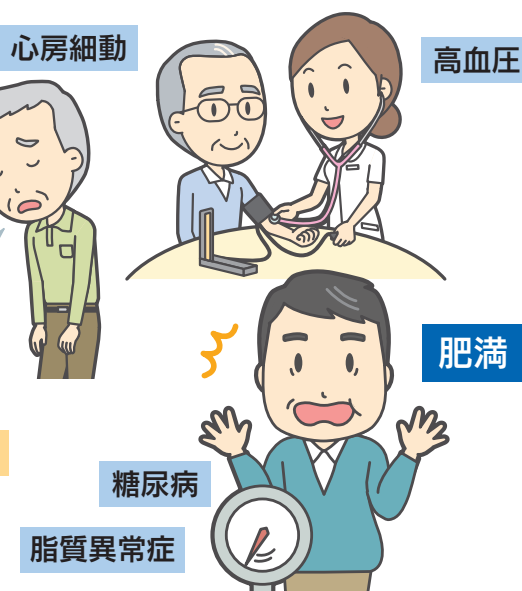
食生活を見直しましょう！

脳卒中の危険因子は、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などです。これらは食事や運動不足、喫煙、大量飲酒などの生活習慣が原因で引き起こされるものが多く、日常の生活を見直して改善することが大切となります。つまり、しっかりとした治療を受けて退院しても、食事をはじめとした生活習慣が改善しなければ危険因子は変わらず、再発しやすい状態と言うことです。

脳卒中によくない生活習慣



危険因子



【脳卒中の再発リスクを高める食習慣】

※いくつか当てはまっているかチェックしてみましょう。

- ☐料理によく醤油をかける
- ☐野菜をあまり食べない
- ☐脂っこいものをよく食べる
- ☐早食いである
- ☐ジュースやお菓子を好む
- ☐水分をあまり取らない
- ☐お酒が好きで飲みすぎてしまう

【食習慣改善のポイント】

1. 食塩の取りすぎに注意しましょう
2. 毎食野菜を取りましょう
3. 脂質の取りすぎに注意しましょう
4. 高血糖に注意しましょう
5. 適正な体重を維持しましょう
6. 1日に必要な水分量を補給しましょう
7. 飲酒は控えましょう

2

食習慣改善のポイント

①食塩の取りすぎに注意しましょう

食塩の過剰摂取は血圧を上げる原因の1つであり、減塩すると血圧を下げ、脳卒中の発症や再発予防に繋がります。平成28年（2016年）の栃木県民の食塩摂取量は平均9.8g（男性10.7g、女性9.1g）であり、減塩を意識した食生活が大切です。

自分が摂取している食品や料理の中に食塩がどのくらい含まれるかを把握するために「塩分チェックシート」（図1）を使ってみましょう。食塩摂取量を把握することができ、どこを改善すれば良いのかが見えてきます。

【1日の目標】

成人男性7.5g未満、女性6.5g未満

高血圧患者では6g未満



【食塩を減らすコツ】

酸味の利用

酢やレモンなどの酸味で味のメリハリをつけましょう



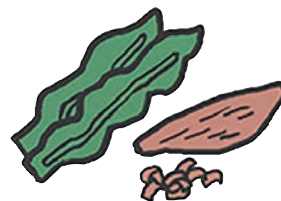
香辛料や香味野菜を利用

香りのある野菜やスパイス、ハーブ、唐辛子などで味にアクセントをつけましょう



汁物はだしをきかせて具だくさんにする

だしの旨味を上手に利用し、具だくさんにして汁の量を減らしましょう



食塩を多く含む食品を避ける

練り製品や加工食品、漬物や干物などは食塩を多く含むので取りすぎに注意しましょう



減塩食品を利用

減塩醤油やポン酢など、食塩を減らした食品を利用しましょう



食べるときに味付けする

醤油やソースなどの調味料は、料理に直接かけるのではなく、小皿にとってつけて食べましょう



あなたの塩分チェックシート

No. _____

当てはまるものに○をつけ、 _____ 年 _____ 月 _____ 日 年齢 _____ 歳 性別： 男 女
最後に合計点を計算してください。

		3 点	2 点	1 点	0 点
これらの食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど 	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	つけ物、梅干しなど 	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類 	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど 		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	しょうゆやソースなどをかける頻度は？ 	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回はかける	時々かける	ほとんどかけない
	うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
	昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ 	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
	家庭の味付けは外食と比べていかがですか？ 	濃い	同じ		薄い
	食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ
	○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個
	小計	点	点	点	0 点
	合計点	点			

チェック✓	合計点	評 価
	0～8	食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
	9～13	食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
	14～19	食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
	20以上	食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント：

図1 塩分チェックシート

(監修：社会医療法人 製鉄記念八幡病院 土橋卓也先生)

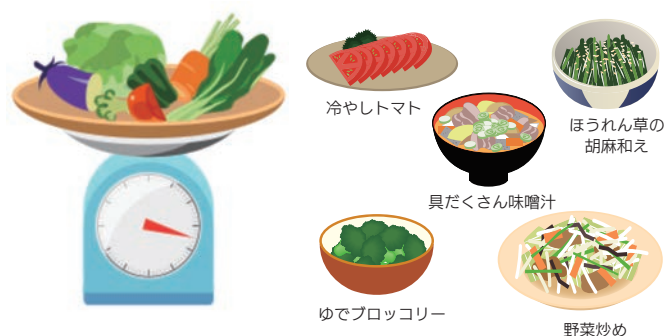
②毎食野菜を取りましょう

1日に取りたい野菜の量は350g以上です。食物繊維を多く含み、低カロリーでビタミンやミネラルを豊富に含むため、1食でまとめて摂取するより、3食に分けて毎食取ることが大切です。

【野菜の特徴】

- ◆野菜に多く含まれるカリウムは、血圧の上昇を防ぎ、高血圧を予防してくれます。
- ◆野菜には抗酸化作用があるビタミンが含まれており、動脈硬化の予防となります。

- ◆1日350g以上の野菜を
食べましょう
目安：野菜料理1皿70gを
1日5皿とりましょう



【外食での選び方のコツ】

- 炭水化物中心の単品メニューは野菜不足の原因となります



- 単品メニューには副菜を追加しましょう



【自宅で野菜をとるコツ】

- 冷凍野菜、カット野菜、缶詰や水煮野菜、乾燥野菜を利用する



- 煮物などの常備菜をまとめて作り置きし、冷蔵・冷凍保存しておく



③脂質の取りすぎに注意しましょう

脂質の取りすぎることによって肥満、脂質異常症となり、動脈硬化を促進し、脳卒中の発症や再発のリスクを高めます。脂質量は総エネルギーの20～30%にし、コレステロールの取りすぎにも注意しましょう。

【肉・卵より、魚・大豆製品を多く取りましょう】

飽和脂肪酸を多く含む肉や卵を控え、多価不飽和脂肪酸であるDHA・EPAが多く含まれている魚料理や大豆イソフラボンを含む大豆製品を積極的に取り入れましょう。

【コレステロールの多く含まれている食品を控えましょう】

血液中のコレステロールが増えると動脈硬化を促進しますので、食品から取るコレステロールを抑えることが大切です。

※コレステロールを多く含む食品…卵・魚卵・レバー、肉の脂身、チョコレート・バターなど

【動脈硬化予防の食事について】

●LDLコレステロール改善のポイント

コレステロールと飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身・バター・臓物類・乳類・卵類を控え、食物繊維を含む緑黄色野菜を含めた野菜・大豆製品・海藻は積極的にとりましょう。



●中性脂肪改善のポイント

糖質を多く含む菓子類・飲料・穀類・果物・アルコールを控え、n-3系多価不飽和脂肪酸を多く含む魚類（さんま、さば、いわしなど）を積極的にとりましょう。



●HDLコレステロール改善のポイント

トランス脂肪酸の摂取を減らすためにマーガリンや焼き菓子に使用しているショートニングなどの植物油に注意しましょう。肥満や運動不足、喫煙もHDLコレステロール低下に影響するため、改善が必要です。



④高血糖に注意しましょう

高血糖が続くと動脈硬化を促進し、脳卒中の発症や再発の原因になります。食習慣を改善し、血糖値の改善を図りましょう。

【3食きちんと主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう】

就寝前の夜食は、血糖コントロール不良の原因となります。栄養バランスの整った食事を1日3食規則正しい時間に食べましょう。

●副菜：野菜・きのこ・海藻

食物繊維を多く含み、食後血糖の上昇を緩やかにしますので毎食、先に食べましょう。

1食の目安量
生野菜：両手一杯分
温野菜：片手一杯分



●主菜：魚介・肉・卵・大豆製品

たんぱく質を多く含みます。主菜の量も増えすぎないように注意しましょう。

目安量
摂取エネルギー量の20%まで

●主食：ご飯・パン・ 麺・芋

炭水化物を多く含み、血糖値の上昇に大きく影響するため、1度計量してみましょう。

目安量
摂取エネルギー量の50～60%



●果物・乳製品

果物は糖分を乳製品は脂質を含みます。量を守って食べましょう。

目安量
果物：80kcal/日、牛乳：コップ1杯/日

【砂糖（ショ糖）を控えましょう】

菓子、ジャム、清涼飲料水などに多く含まれる砂糖（ショ糖）は、血糖値を急速に上昇させ、血中の中性脂肪増加の原因となるため、間食としての摂取に注意しましょう。

※ショ糖とは…主にサトウキビが原料で、上白糖など普段料理に使っている砂糖の主成分です。

糖質量を砂糖に置き換えると…？

ヨーグルトドリンク



約8本

コーラ



約7.6本

スポーツドリンク



約4.2本

※同じ飲み物でも商品によって成分等が異なります。
記載してある砂糖の量をそのまま含むわけではありません。

⑤適正な体重を維持しましょう

肥満により、内臓に脂肪が溜まると動脈硬化が促進し、脳卒中の発症や再発の原因になります。自分の適正な体重を知り、エネルギーの取りすぎに注意が必要です。

肥満かどうかは、国際的な基準であるBMI（Body Mass Index）で判定することができます。日本肥満学会では、統計的に最も病気にかかりにくい22を標準とし、25以上を肥満としています。25以下を目指して、減量しましょう。

1. BMI（肥満度）を計算しましょう

$$\text{あなたの体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI (肥満度)}$$

判定	やせ (低体重)	普通	肥満 Ⅰ度	肥満 Ⅱ度	肥満 Ⅲ度	肥満 Ⅳ度
BMI	18.5 未満	18.5～ 25.0	25.0～ 30.0	30.0～ 35.0	35.0～ 40.0	40.0 以上

(日本肥満学会)

2. 目標体重を計算しましょう

$$22 \times \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} = \text{目標体重 (kg)}$$

50～64歳	20～24.9
65歳以上	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準2020年度)



※ 1日1回は体重測定を行い、意識した生活を送りましょう。

【エネルギーを減らすコツ】

脂身の少ない 部位を選ぶ

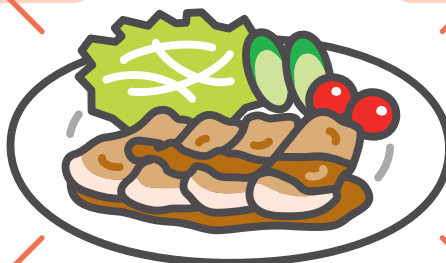
マイナス
80kcal

バラ肉やロース肉よりも、赤身の多いモモ肉は、同じ量でもエネルギーを抑えることができます。

炒め油を 減らす

マイナス
36kcal

テフロン加工のフライパンを使い、余分な油はキッチンペーパーでふき取りましょう。



ノンオイル ドレッシングを活用

マイナス
72kcal

付け合せに使用するマヨネーズをノンオイルドレッシングに置き換えるだけで簡単にエネルギーを減らせます。

豚肉よりも 鶏肉を選ぶ

マイナス
147kcal

牛肉や豚肉に比べて、鶏肉は同じ量でもエネルギー量が低い食材です。

⑥ 1日に必要な水分量を補給しましょう

人間の身体は、約60～70%が水分のため、健康な状態を保つためには、汗や尿で排出される水分量と、外部から補給する水分量のバランスを適切に維持する必要があります。

水分が不足すると血液循環が悪くなり、血液の粘り気が増し、血栓（血のかたまり）ができやすくなり、血管が詰まりやすくなるため、脳卒中の発症や再発の原因となります。再発予防のためにもしっかりと水分補給をしましょう。

1日に必要な水分量の目安は、食事のほかに **1～1.5ℓ** です。

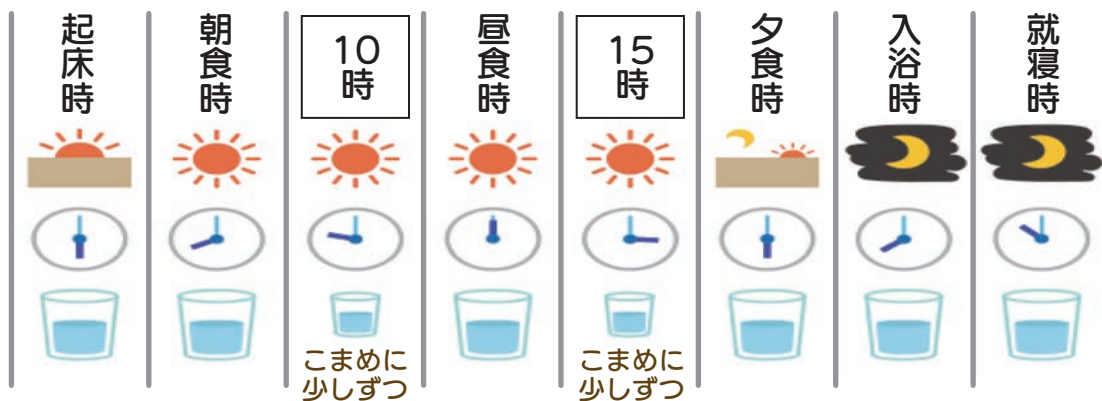
※ただし心臓や腎臓の病気がある方は、水分の制限が必要なこともあるので、主治医の指示にしたがいましょう。



【上手な水分補給の仕方】

水分補給は「飲めばいい」というものではなく、適切なタイミングで摂取することが大切です。

水分補給のタイミング



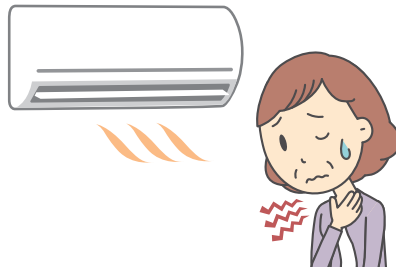
一回コップ1杯（約180ml）を目安に取りましょう



- ・外出中は水分補給を忘れがちです。水筒やペットボトルを持ち歩き、水分補給ができるようにしましょう。



- ・脱水というと夏のイメージが強いかもしれませんが。実は冬でも脱水をおこします。空気の乾燥や暖房の使用で体から水分が失われます。また夏に比べのどの渴きを感じにくくなります。夏同様に意識して水分をとりましょう。



冬の過乾燥

【水分補給に適さない飲み物】

清涼飲料水やスポーツ飲料は糖分過多になります。カフェイン飲料・アルコールは利尿作用があるので、取りすぎには注意が必要です。



⑦飲酒は控えましょう

アルコール摂取量が日本酒にして「1日平均3合以上」の人は、「時々飲む」人に比べて、1.6倍脳卒中になりやすく、血圧上昇作用がありますので、高血圧の原因にもなります。飲酒は控えましょう。

脳卒中後の飲酒については、主治医に確認をしましょう。

(出典) 国立研究開発法人 国立がん研究センター

『飲酒と脳卒中発症との関連について』

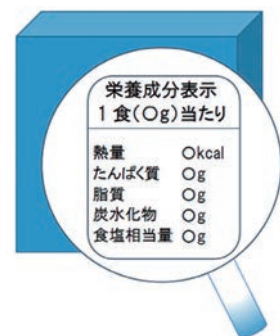


⑧栄養成分表示を参考にしましょう

外食の際や市販食品を購入する際には、減塩や栄養バランスのとれた食事を選択できるように栄養成分表示を確認しましょう。

【外食時の調整のコツ】

- ・自分のエネルギーに合わせて選びましょう。
- ・ご飯を小盛にし、エネルギーを調整しましょう。
- ・スープや漬物を残し、減塩にしましょう。

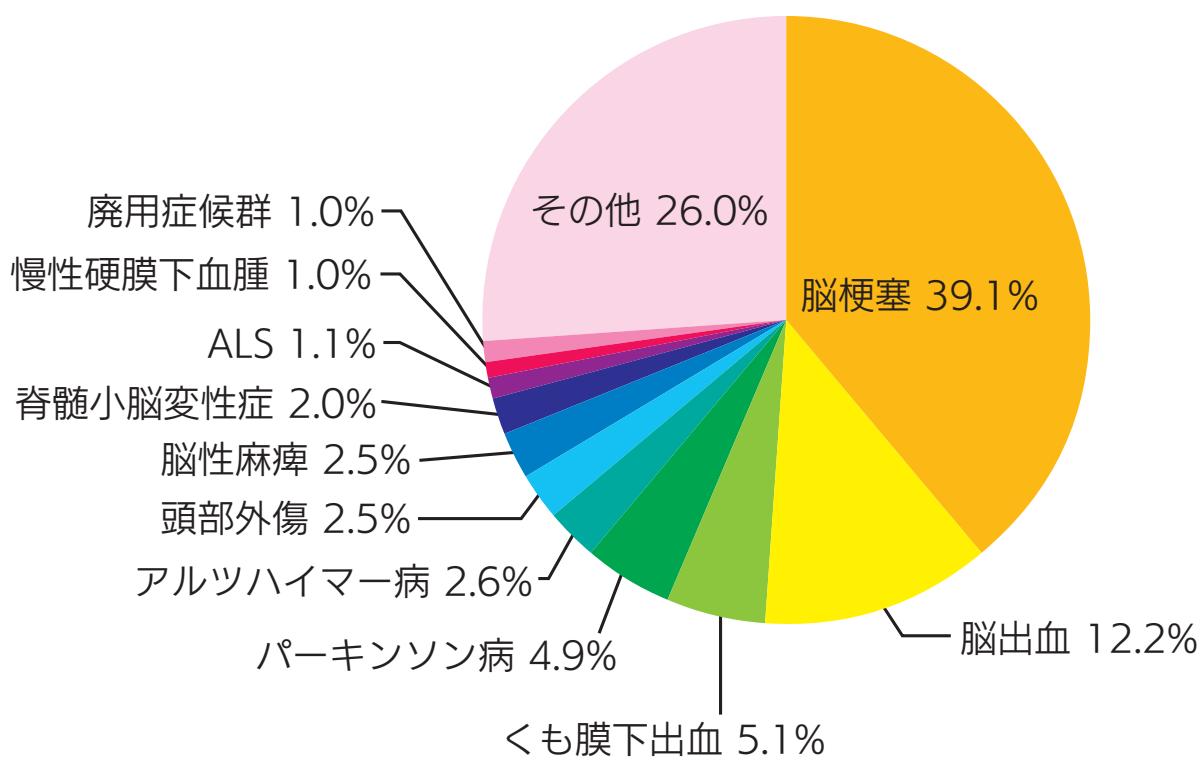


3

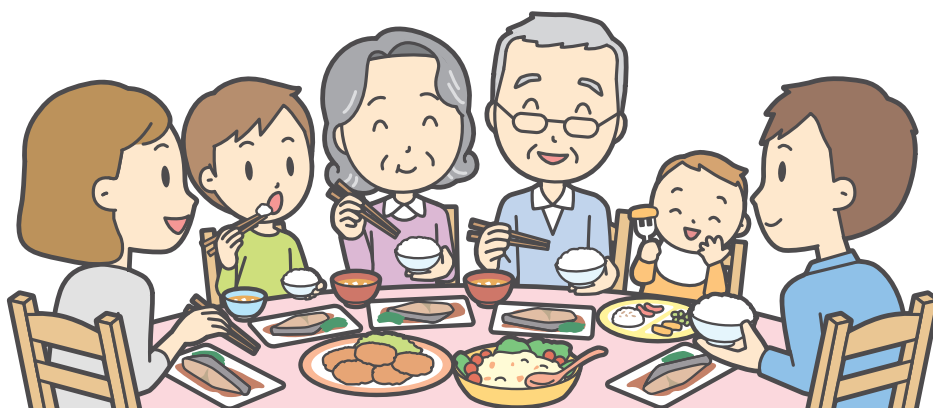
摂食嚥下（口から食べる機能）障害

摂食嚥下障害の原因疾患の約50%が脳卒中であり、脳卒中患者さんのうち急性期には約30%の患者さんに誤嚥が認められ、慢性期まで誤嚥が残存する患者さんは、全体の約5%程度といわれています。

摂食嚥下障害により、咀嚼や嚥下機能が低下すると食事に時間がかかり、疲れて食べきれないことがあります。また、食べるものが限られ栄養が偏るなどの問題が出ますので、食事を作るうえで工夫することが大切です。



嚥下障害の原因疾患⁸⁾



【食事を作るうえでのコツ】

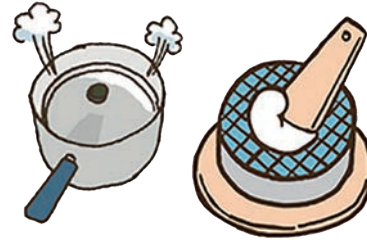
液体にはとろみを

さらさらなお茶や汁物などは流れるスピードが速く、むせこみの原因となります。液体のものにはとろみをつけてむせを防ぎましょう。



やわらかく調理しましょう

やわらかく調理したり、すりつぶすと食べやすくなります。適度に水分を含ませて、ぱさつきのないように仕上げましょう。



あんかけでまとまりよく

口の中でばらけやすいものにはあんをかけると、まとまりやすくなり、喉ごしがよくなります。



噛みやすい、飲み込みやすい調理

肉・魚は筋を切ったり、たたいてやわらかくしましょう。また、加熱しすぎると固くなるため注意しましょう。ゆで卵は、パサつくので半熟にし、卵料理はスクランブルエッグや茶碗蒸しがおすすです。



〈文献〉

- 1) 高血圧治療ガイドライン2019（日本高血圧学会）
- 2) 日本人の食事摂取基準 2020年版（厚生労働省）
- 3) 健康長寿とちぎ（栃木県保健福祉部 健康増進課）
- 4) 土橋卓也、増田香織、鬼木秀幸：高血圧患者における簡易食事調査票『塩分チェックシート』の妥当性についての検討. 血圧,2013,20：1239－1243.
塩分チェックシートダウンロード先：
[17f556eaadf2e746acefb427a50bc62f.pdf](https://karadacheck.com/17f556eaadf2e746acefb427a50bc62f.pdf) (karadacheck.com)
- 5) 動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017（日本動脈硬化学会）
- 6) 糖尿病診療ガイドライン2019（日本糖尿病学会）
- 7) 肥満症治療ガイドライン2016（日本肥満学会）
- 8) 株式会社ヘルシーフード 栄養指導Navi 栄養指導ツール
- 9) 藤島一郎：疾患別にみる嚥下障害. 医歯薬出版. 2012. pp174.

包丁いらすの簡単調理 高血糖予防メニュー

もち麦ごはんの オクラ納豆丼



材料 (1人分)



もち麦ご飯
150g

納豆
50g

きざみオクラ
50g

刻みのり
1g

作り方

納豆、たれ、きざみオクラをボールで混ぜ、電子レンジで温めたもち麦ご飯の上に盛り付け、最後に刻みのりをちらす。

食物繊維たっぷりで栄養バランスの整ったどんぶりです。忙しい朝ごはんにおすすめです。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
334kcal	13.9g	1.5g	58.9g	0.9g

※栄養価は、文部科学省／日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出 ※商品により栄養価が異なる場合があります。

包丁いらすの簡単調理 減量メニュー

蒸し野菜炒め



材料 (2人分)



炒め用カット野菜
250g

カットしめじ
100g

豚もも肉
100g

作り方

フライパンに炒め用野菜としめじを並べ、上に豚肉をのせ、ごま油小さじ1、水大さじ3をふりかけ、ふたをして弱火で5分蒸す。中華だしと塩こしょうで味を整え、さらに1分炒める。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
119kcal	12.9g	6.3g	4.0g	0.7g

栄養バランス良く、ボリューム満点で、油を少量しか使用しないため、減量を目指す方におすすめの料理です。

※栄養価は、文部科学省／日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出 ※商品により栄養価が異なる場合があります。

包丁いらずの簡単調理 野菜が取れるメニュー

えびとお豆のサラダ



食物繊維たっぷりのお豆と低カロリー、高たんぱくのえびが入った、野菜不足を解消する簡単サラダです。

材料 (3人分)



カットサラダ
170g

ベビーリーフ
50g

蒸し豆
75g

蒸しえび
75g

作り方

カットサラダ、ベビーリーフ、蒸し豆、蒸しえびを混ぜて、皿に盛り付ける。ノンオイルドレッシングをかけて食べると低カロリーに抑えられる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
66kcal	8.1g	0.9g	8.5g	0.2g

※栄養価は、文部科学省／日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出 ※商品により栄養価が異なる場合があります。

包丁いらずの簡単調理 動脈硬化予防メニュー

さば缶とまいたけの炊き込みごはん



多価不飽和脂肪酸であるDHA、EPAを豊富に含むさば缶と食物繊維たっぷりのまいたけで作る炊き込みごはんです。

材料 (4人分)



無洗米
2合 (300g)

さばみそ煮缶
1缶 (200g)

まいたけ
1パック100g

大葉
4枚

作り方

米2合、カップ2杯の水、ほぐしたまいたけ、さば缶を入れて炊く。出来上がった炊き込みご飯にちぎった大葉を混ぜ合わせる。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
335kcal	12.5g	7.7g	53.4g	0.6g

※栄養価は、文部科学省／日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出 ※商品により栄養価が異なる場合があります。

包丁いらすの簡単調理 減塩メニュー

がんもと野菜の煮物



昆布のうまみと減塩醤油で作る減塩煮物。食材の下ごしらえもいらず、簡単に作り置きして常備菜として活用できます。

材料 (3人分)



出し昆布
1枚

+



煮物用の具
200g

+



がんもどき
100g

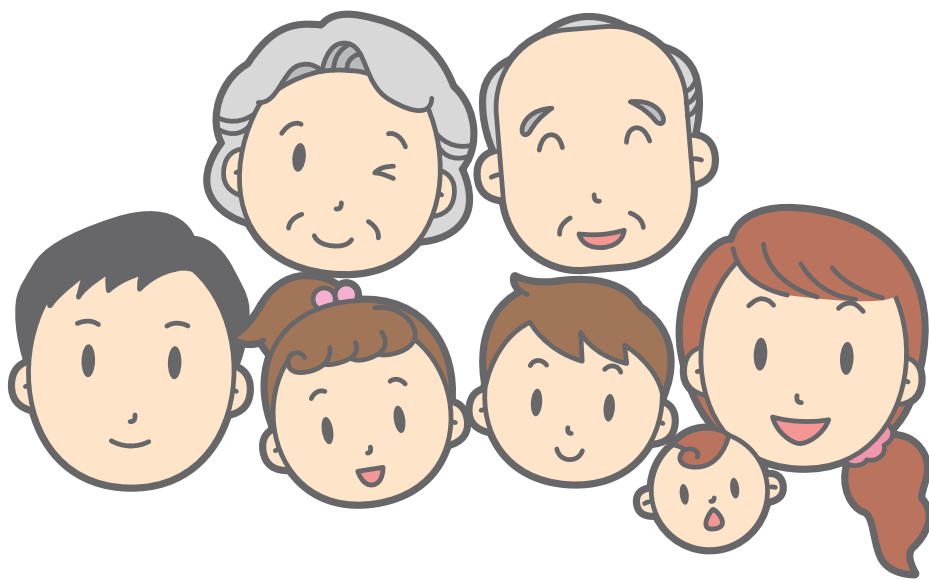
作り方

がんもと煮物用の具、水1カップ(300ml)、出し昆布、減塩醤油大さじ1杯、みりん大さじ1杯、砂糖小さじ1杯を鍋に入れ、蓋をして中火で20分程度煮る。

栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
96kcal	4.2g	4.7g	5.3g	0.6g

※栄養価は、文部科学省／日本食品標準成分表2020年版（八訂）より算出 ※商品により栄養価が異なる場合があります。



食生活を見直して、脳卒中を予防しましょう！