

脳・心臓・血管 ワースト脱却処方箋

from 獨協医大



斉藤克枝さん

冠動脈疾患や、脳血管障害といった動脈硬化性疾患の誘因となる糖尿病や脂質異常症は、肥満や食事の偏り、運動不足、ス

トレスなどの生活習慣が影響しています。病気の発症や進展を予防するためには、肥満を防ぎ血液中の糖や脂肪の値を適正に保つことが重要です。そのために食事療法では1日の摂取エネルギーは適正であるか、炭水化物や脂質の多い食事に偏った食べ方をしていないかなど、栄養バランスの確認も必要になります。しかし食事療法というと「カロリー計算が難しい」「料理が面倒」などのイメージを持たれる方が多いのではないのでしょうか。毎食の食品の組み合わせを意識するだけでもカロリーオーバーを抑え、栄養のバランスを整えることは可能です。

57歳男性は急性心筋梗塞で緊急入院となりました。糖尿病や高コレステロール血症の既往があ

食事療法

①

毎食の栄養バランス意識

り、退院を前に栄養食指導を受けにいらつやいました。しかし「1人暮らしで料理は簡単なものしか作れないから食事療法はできないよ」と言うのです。

そこで普段どのようなものを食べているのか尋ねると、「食事は3食食べている」「朝はコンビニのパンと牛乳、バナナを食べる」「昼は外食で定食や丼物が多い」「夕食は肉を炒めたり、スープのお総菜、刺し身、豆腐をよく食べたりする」とのことでした。

食事を3回食べているのはとても良いことです。「朝食には卵かつナ入りサラダを足しましょう」「昼食はいろいろ入った定食が理想的ですが、丼物ならおひたしやサラダなども注文しましょう」とアドバイスしました。

さらに夕食の刺し身(魚類)にはEPA、DHAなど良質な脂が豊富に含まれ、LDLコレステロール(悪玉コレステ



イラスト/小林隆一 SHIMOTSUKE GRAPHICS

ール)を減らす効果がありますからとても良いです。血糖の急激な上昇や中性脂肪の合成を抑え、悪玉コレステロールを排せつする働きのある食物繊維の多い「きんぴらごぼうや切り干し大根の煮物などの野菜料理を加えれば、もう栄養バランスは整います」と伝えました。男性は「食事療法ってこんな簡単なことではないの。これならできるよ」と言って帰りました。

バランスの良い食事とは一度にたくさん料理を作ることではなく、毎食の主食(ごはん、パン、麺類など)に炭水化物を多く含む食品、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)はタンパク質を多く含む食品、副菜(野菜、キノコ、海藻類など)にはビタミン、ミネラルを多く含む食品をそろえて食べることなのです。

(獨協医大病院栄養部 斉藤克枝) (毎週金曜日掲載)