

～心不全パンデミック時代に看護師と栄養士が伝えたい健康習慣～

自分らしく、生き生きと暮らしていくために

# 心臓を守る食生活とは？

大分大学医学部附属病院

臨床栄養管理室 平野 薫

# 自己紹介

管理栄養士 平野 薫 ひらの かおる

「食事が大切と分かっていても難しい」  
「何を食えばよいのか分からない」



といったお悩みはありませんか？

ご自身に合った方法を見つけて、

体調維持につなげられるよう一緒に考えていきましょう。

# 心臓を守る食事とは？

◆ 1日3食、**バランス**のよい食事



◆ 心臓への**負担**が少ない食事

◆ やせ**すぎ**ないための食事



# 心臓を守る食事とは？

◆ 1日3食、バランスのよい食事



◆ 心臓への負担が少ない食事

◆ やせすぎないための食事



## 3大栄養素



炭水化物



たんぱく質



脂質



ビタミン



ミネラル

主食 + 主菜 + 副菜

# 1食の中で主食・主菜・副菜を



# 3食、時間を決めて食べましょう



朝食

朝起きて  
2時間以内に



昼食

最低でも4時間  
以上経ってから



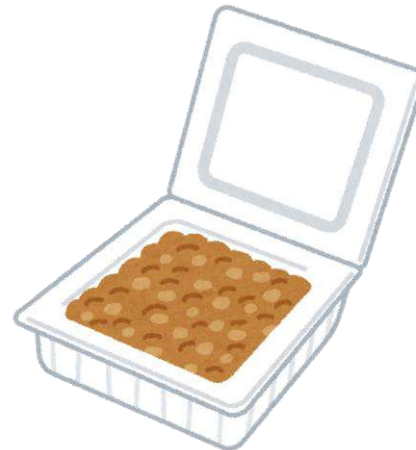
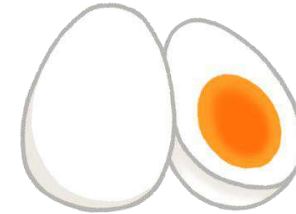
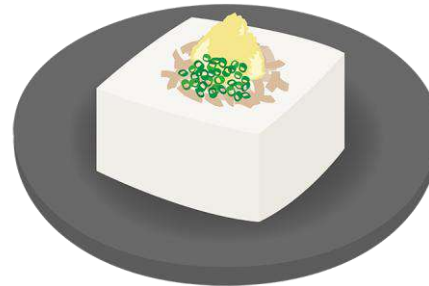
夕食

寝る2時間前までに

一人暮らしだし、  
食事を作るの  
は面倒くさい

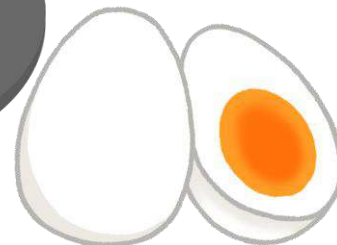
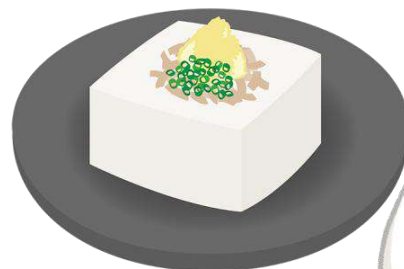
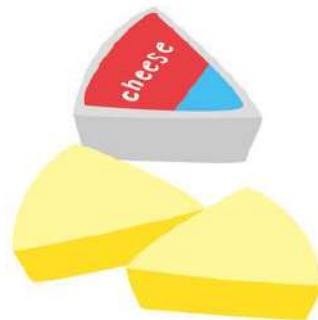


# 面倒な食事を解消する方法 (スーパー・コンビニ惣菜編)





組み合わせを  
一緒に  
考えてみましょう



# 心臓を守る食事とは？

◆ 1日3食のバランスのよい食事

◆ **心臓への負担が少ない食事**

◆ やせすぎないための食事

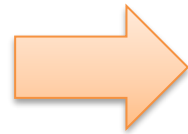
# 食事のポイント

## ◆ 塩分を控える



食塩の摂りすぎは、  
血圧の上昇や体内の水分排出を妨げ、  
心臓に負担を与えます。

減塩



バランスの良い食事ですが・・・



# 食塩はどのくらいでしょうか？

1.3 g

1.0 g

0.5 g

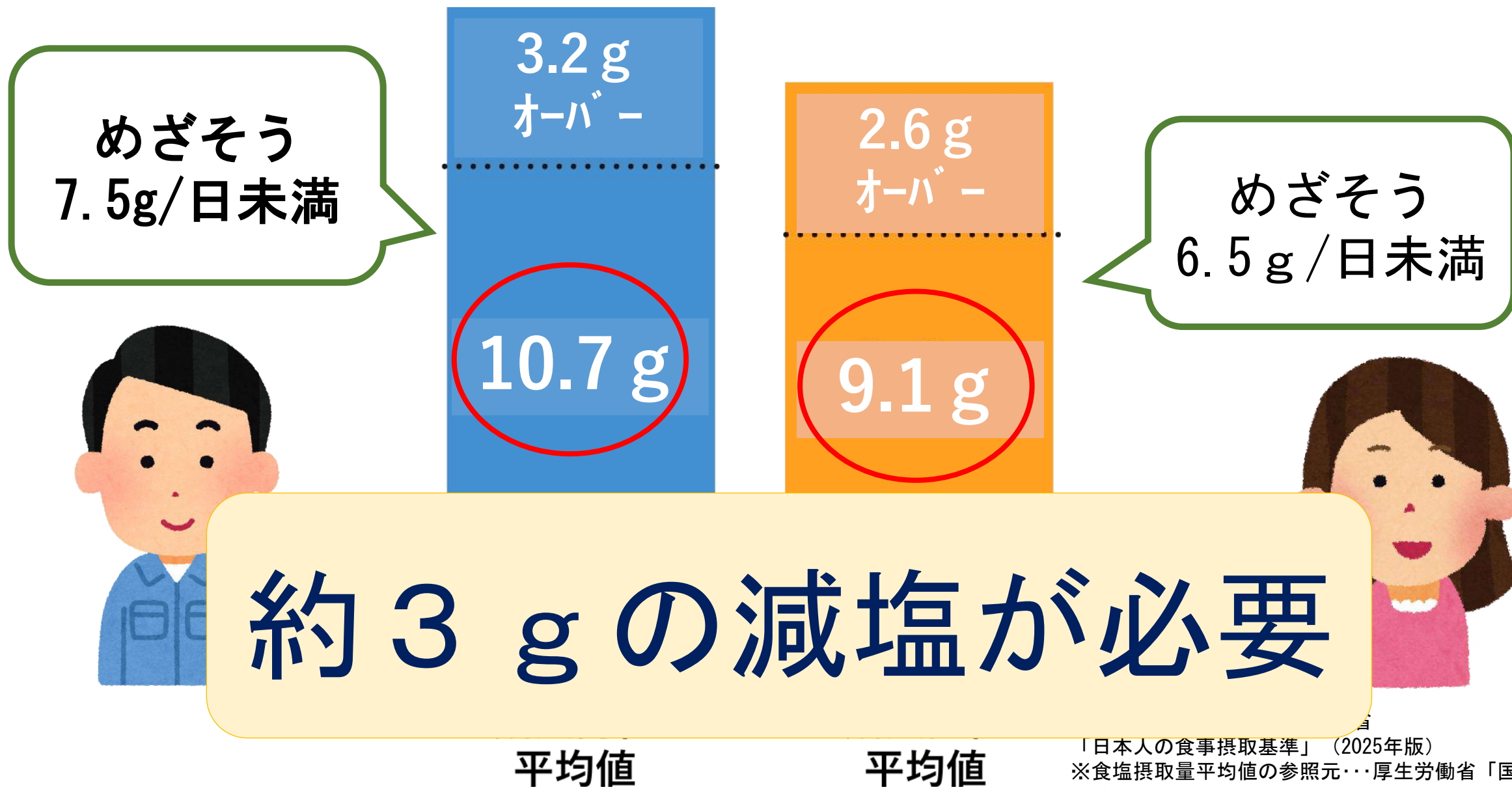
0 g

1.5 g

合計4.3 g



# 日本人の食塩摂取量



「日本人の食事摂取基準」(2025年版)  
※食塩摂取量平均値の参照元…厚生労働省「国民健康・  
栄養調査」(令和5年)

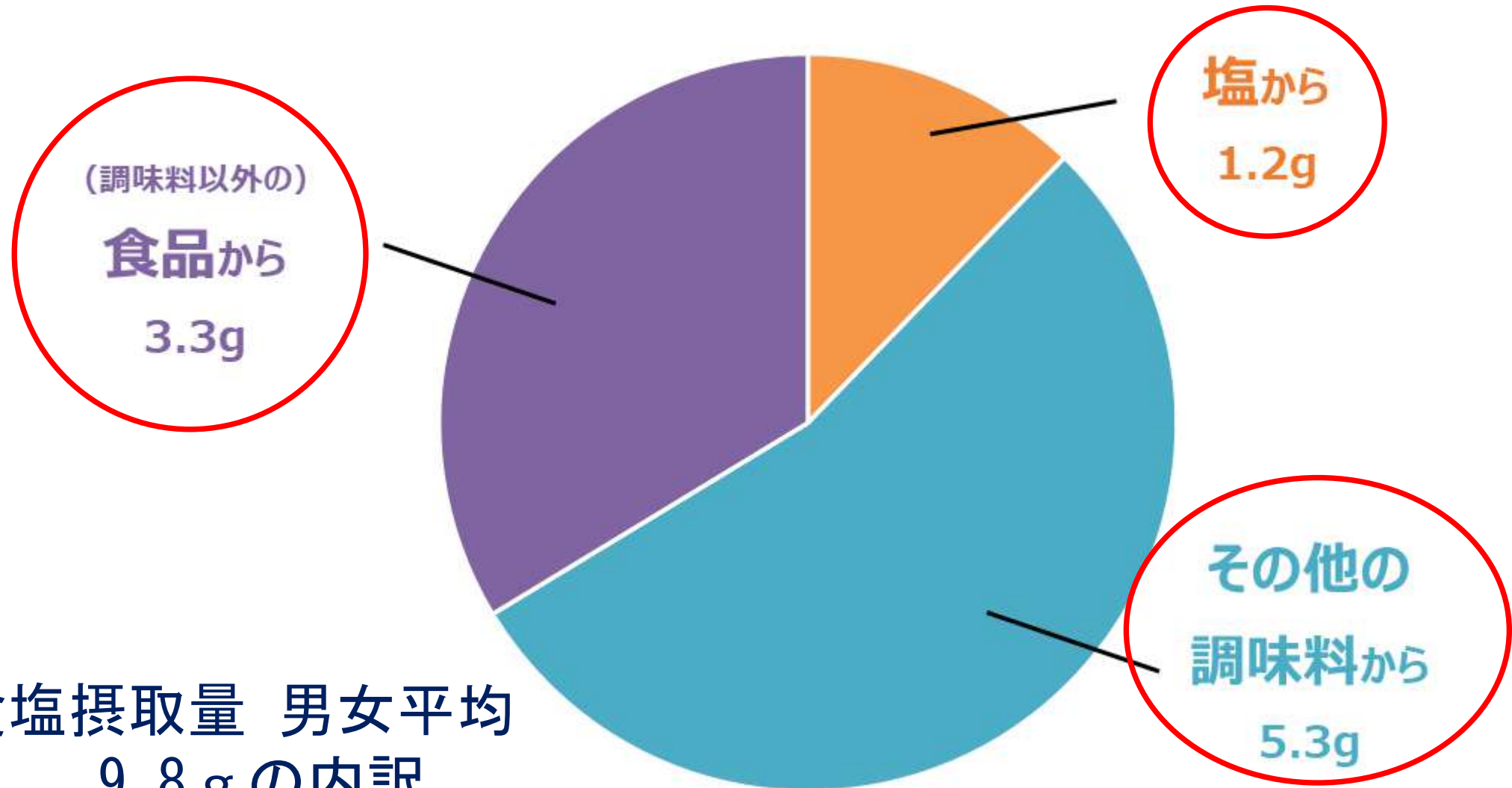
心不全では、

健康な方よりさらに塩分を控えめにする  
ことが推奨されます。

具体的な摂取目標量には個人差がありま  
すが、目安として1日6g未満が勧められて  
います。

高血圧の予防・治療を目的とした推奨値：6g/日未満

# なにから「塩」を摂ってる？



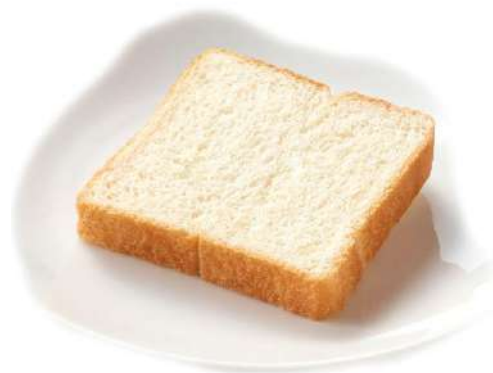
1日食塩摂取量 男女平均  
9.8 g の内訳

# 調味料大さじ1に含まれる食塩量

| 食 品     | 大さじ1(g) |
|---------|---------|
| 食塩      | 18. 0   |
| 濃口しょうゆ  | 2. 6    |
| 薄口しょうゆ  | 2. 9    |
| 赤みそ     | 2. 3    |
| 白みそ     | 1. 5    |
| ウスターソース | 1. 5    |
| ポン酢しょうゆ | 1. 5    |
| ケチャップ   | 0. 5    |
| マヨネーズ   | 0. 2    |



# 食品に含まれる食塩量



食パン60 g  
(6枚切り1枚)  
0. 8g



ちくわ30 g  
(1本)  
0. 6g



キムチ1食分40 g  
1. 2g



梅干し13 g  
(中1個)  
2. 9g



インスタント  
ラーメン  
5～6g



助六 (1人前)  
4～5g

# 食品に含まれている塩分を見てみましょう

| 栄養成分表示               |          |
|----------------------|----------|
| 1人前(めん150g、ソース1袋)当たり |          |
| エネルギー                | 274 kcal |
| たん白質                 | 7.6 g    |
| 脂質                   | 3.2 g    |
| 炭水化物                 | 53.6 g   |
| 食塩相当量                | 3.5 g    |

| 食塩相当量 |       |
|-------|-------|
| めん    | 0.5 g |
| ソース   | 3.0 g |



→ 半量へ

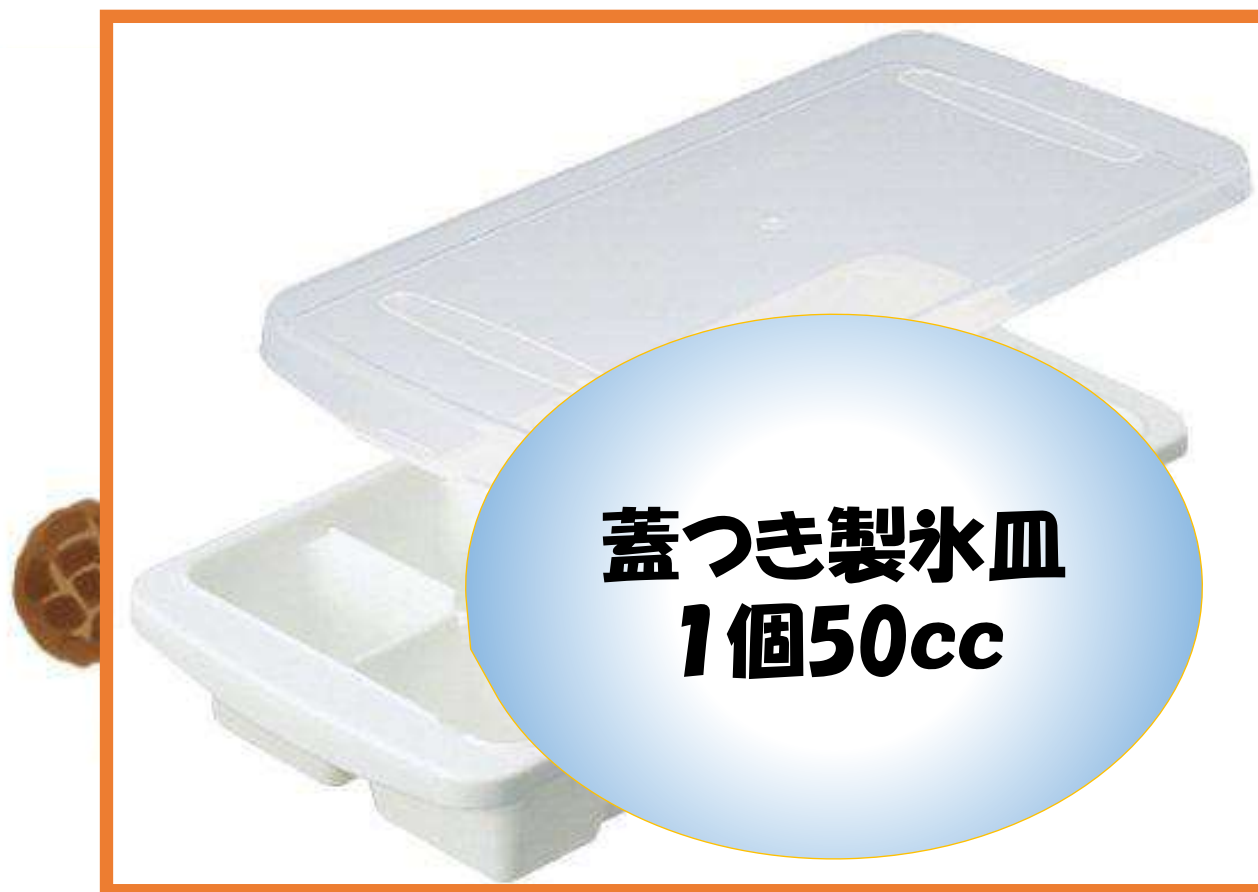
### 3. 5gから約1.7gへ

塩分を  
減らしつつ、

食事を、おいしく食べるためには



# 1) うまみを上手に利用



スティック1本(8g)  
塩分約3.2g

だしをとるだけではなく、小さく切って一緒に加えらうま味アップ！

## 2) 香辛料、香味野菜を使う

冷凍しておくの良い  
オススメの薬味



- しそ(千切りにしてから)
- 生姜(みじん切りがオススメ)
- ネギ(小口切りだと使いやすい)
- ニラ(切っておくと使いやすい)
- ミョウガ(斜め薄切りがおしゃれ)

香り豊かな野菜や調味料で塩分をカバー！

### 3) 酸味を活かす



**酸味がある果物や野菜、調味料で塩分をカバー！**

## 4) 普通の味と薄味を組み合わせる



ヘルシーネットワーク  
HPより引用

全てが薄味だと物足りないので1品はしっかり味付けすると  
満足感アップ！

## 5) 油脂で香りとコクを出す

煮物や汁物の仕上げにごま油を1滴たらす・・・など

## 6) 香ばしい焦げの風味をつける

焼く・揚げるなどしてついた焦げの風味は、香ばしさをプラス

## 7) 材料の表面に味をつける

だしで煮て材料に火を通したら、最後にしょうゆを加えて絡める

## 8) 料理は適温にする

熱い料理は熱いうちに、冷たい料理は冷たいうちに食べる



# 惣菜を利用するには、

- お弁当の梅干や漬物は残す
- 醤油やソースはなるべく使わない
- かかっているタレは残す
- インスタントの味噌汁1杯に約2gの塩分が含まれるので、お茶に変えてみる

「塩分を減らすためには、  
食べる量を減らせばいいのでは？」



# 肥満だけではなく、痩せにも注意

## 低栄養とは

エネルギーとたんぱく質が欠乏し、  
健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態

このような方は低栄養かも・・・

- ・ 食が細くなった
- ・ なんとなく食欲がない
- ・ 最近痩せた、半年で2～3kg減
- ・ 体力が落ちた
- ・ 疲れやすくなった



自分でできる  
健康チェックの基本は  
「**体重測定**」

体重の**変化**を  
チェックすることが大事

現在の体重は知っていますか？



# BMIという指数を使って体格の判定ができます

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}$$

例：男性、年齢73歳  
身長170cm体重65kg



BMI  
体重65kg  $\div$  (1.7m  $\times$  1.7m)  
 $\doteq$  22.5

| 年齢<br>(歳) | 目標とする<br>BMIの範囲<br>(kg/m <sup>2</sup> ) |
|-----------|-----------------------------------------|
| 18～49     | 18.5～24.9                               |
| 50～64     | 20.0～24.9                               |
| 65～74     | 21.5～24.9                               |
| 75以上      | 21.5～24.9                               |

太りすぎも痩せすぎも

危険です！



# 太りすぎの方は、 (BMI : 25以上)



## ①毎日、体重測定

増えないように、日々確認を

## ②おやつは控えめに

3食で必要量摂れるように

## ③適度な運動を

心も体もリフレッシュ！

痩せすぎの方は、  
(目標範囲より下)



①毎日、体重測定を  
減っていないかの確認を

②数回に分けて食べる  
一度に食べれない時

③間食を上手に利用

④食事自体を楽しんで  
食欲アップ

ちょうどよい方は、  
(目標範囲内)



①毎日、体重測定を  
維持できているかの確認を

②3食必要量しっかり食べる  
おやつは、ほどほどに

③適度な運動を  
心も体もリフレッシュ！

# 心不全を予防する食事のまとめ

➤ 1日3食**バランスの良い食事**を

色々な食品を組み合わせる

➤ **「適塩」**を始めましょう

いい塩梅（あんばい）で適塩を

➤ 自己管理の目安は **「体重管理」**

太りすぎず痩せすぎず



日常の健康習慣で  
生き生き元気に過ごしましょう！

