

神戸市立医療センター中央市民病院

# 心臓病教室

栄養編

神戸市立医療センター中央市民病院  
栄養管理部



# 心疾患の食事療法のポイント

- ①適正体重を維持する    ②バランスの良い食事を心掛ける    ③塩分に注意する

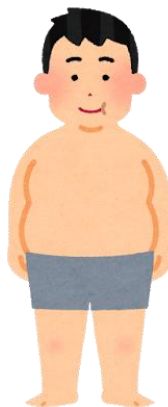
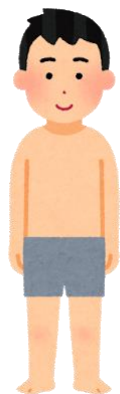


# 適切な体重を目指そう

## BMI(肥満・痩せの指標になる体格指数)

=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

低体重	標準	肥満
	18~49歳：18.5~24.9	
	50~64歳：20.0~24.9 65歳～：21.5~24.9	



<計算例>

身長160cm 体重60kgの場合

$60(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) \doteq 23.4$

## 目標体重

65歳未満：身長(m)×身長(m)×22

65歳以上：身長(m)×身長(m)×22~25

但し、75歳以上の高齢者は個別に適宜判断が必要



<計算例>

60歳 身長160cmの場合

$1.6(\text{m}) \times 1.6(\text{m}) \times 22 \doteq 56.3(\text{kg})$

# 自分に必要なエネルギーを知ろう

必要なエネルギー量 = 目標体重 × エネルギー係数



軽い労作

(大部分が座位の静的活動)

→25~30



普通の労作

(通勤、家事、軽い運動)

→30~35



重い労作

(力仕事、活発な運動習慣)

→35~



<計算例>

目標体重50kgで普通の労作の人

$50\text{kg} \times 30 \sim 35\text{kcal/kg} = 1500 \sim 1750\text{kcal}$

# バランスの良い食事を目指そう



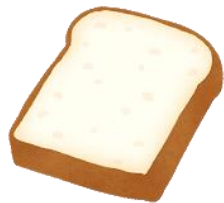
## 毎食摂る食品

### 主食(炭水化物)

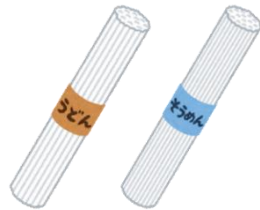
米



パン



麺



豆類(大豆以外)



糖質の多い野菜



芋類



### 主菜(たんぱく質)

肉



魚



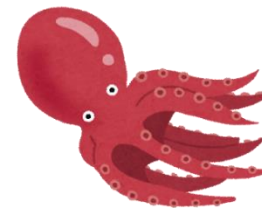
卵



豆腐



たこ・いか



エビ・カニ



貝



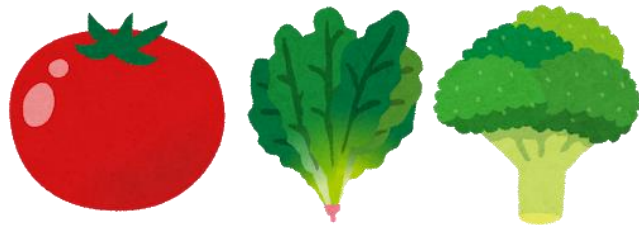
# バランスの良い食事を目指そう

## 毎食摂る食品

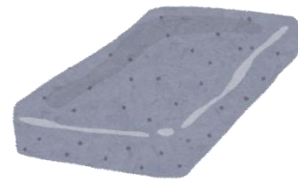


副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

野菜



こんにゃく



海藻



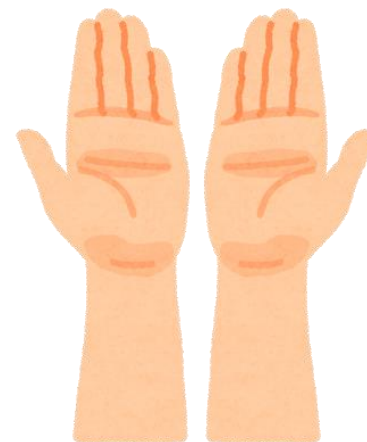
キノコ



野菜は色々な種類で合計1日350g  
摂るようにしましょう

野菜100gの目安

生野菜  
両手1杯



茹で野菜  
片手1杯



# バランスの良い食事を目指そう

## 1日の中で摂る食品

果物(炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維)

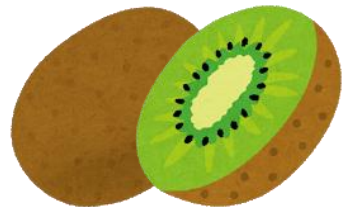
乳製品(カルシウム)



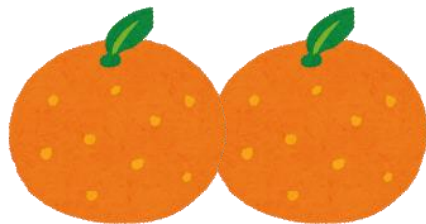
0.5個



1個



1.5個



2個

いずれか1種類の場合

牛乳



コップ1杯

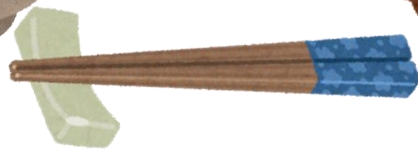
ヨーグルト



牛乳1/2杯を  
ヨーグルト1個に  
置き換え可能

## 副 菜

野菜を中心に  
**ビタミン**・**ミネラル**・**食物繊維**を  
摂りましょう



## 主 食

米・パン・麺類で  
**炭水化物**からのエネルギーを  
摂りましょう

## 主 菜

魚・肉・卵・乳製品・大豆製品で  
**たんぱく質**や**カルシウム**を  
摂りましょう  
**脂質**は控えめに

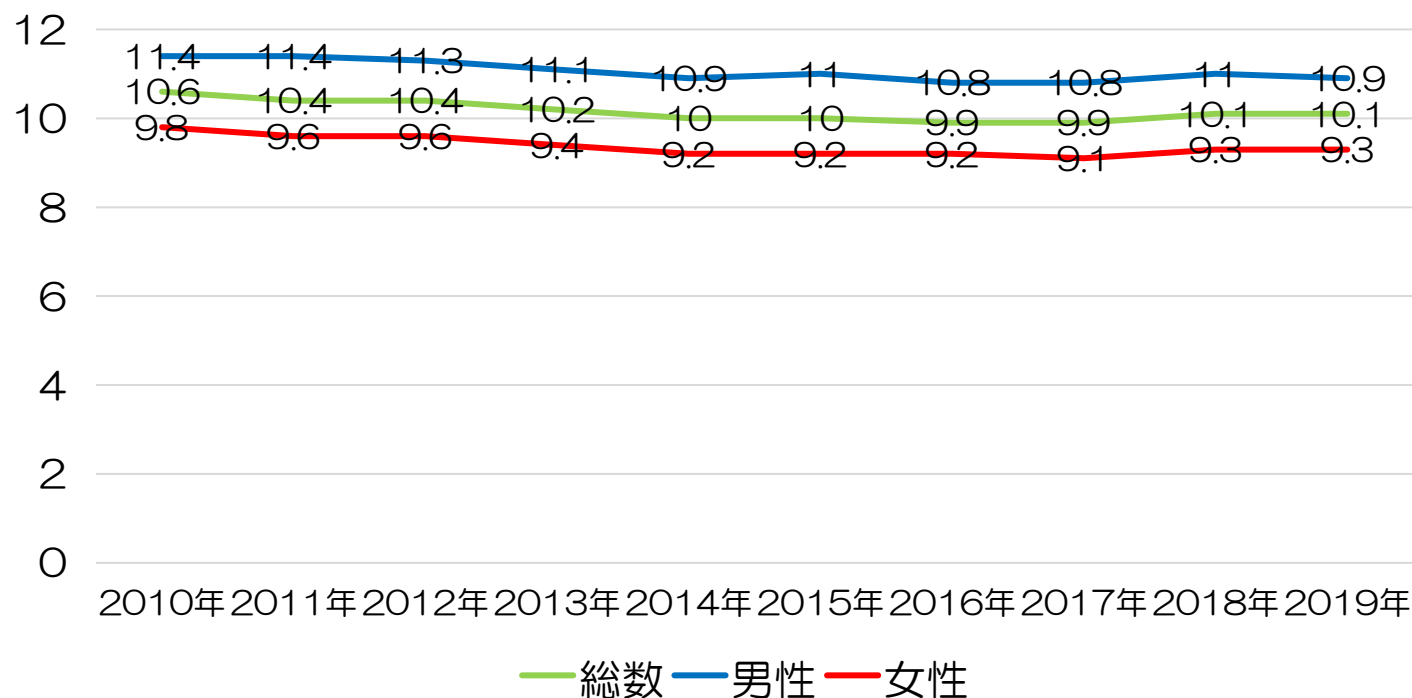
## 汁 物

野菜・海藻で第2の副菜的役割に  
**塩分**が多いので  
頻度は控えめにしましょう



# 塩分の摂りすぎに注意

食塩摂取量(g)



令和元年 厚生労働省 「国民健康・栄養調査」

高血圧等がない方



男性

7.5g/日未満



女性

6.5g/日未満

高血圧等がある方



男性・女性ともに  
6.0g/日未満

# 塩分相当量の多い調味料に注意

## 小さじ1杯当たりの食塩相当量の目安



塩 6.0g



薄口醤油 1.0g  
濃口醤油 0.9g  
出汁割醤油 0.4g  
減塩醤油 0.4g



豆味噌 0.7g  
麦味噌 0.7g  
米味噌 0.4g



ケチャップ 0.2g  
マヨネーズ 0.1g



コンソメ 2.6g  
和風だしの素 2.4g



ウスターソース 0.5g  
トンカツソース 0.4g  
中濃ソース 0.3g



ポン酢 0.6g



中華ドレッシング 0.3g  
フレンチドレッシング 0.2g

塩分相当量の少ない  
調味料を選ぶ

減塩タイプを購入する



スプレーボトルに入れて  
使用する



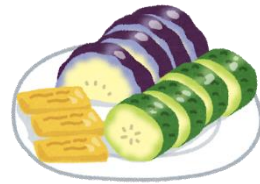
# 塩分の多い食品は量と頻度に注意

## 高塩分食品の塩分相当量の目安

### 漬物



梅干し1個 2g



きゅうり5切れ 0.8g  
たくあん3切れ 1.0g

### 干物



アジの開き1枚 1.4g

### 塩蔵品



塩鮭辛口1切れ 3.8g

### 練り製品



ちくわ1本 0.6g

### 加工品



ソーセージ1本 0.5g



ハム薄切り1枚 0.4g

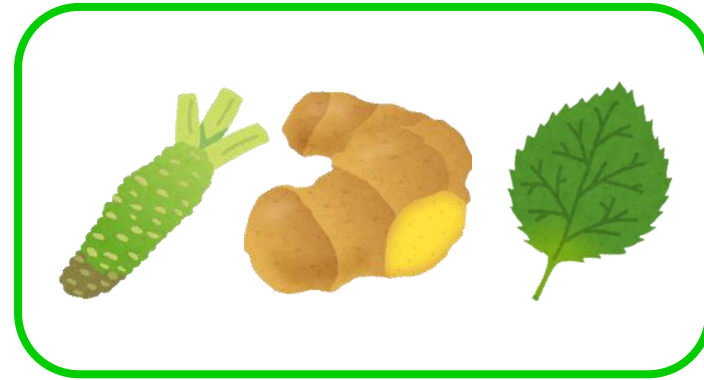
# 調味の工夫で減塩を

酸味



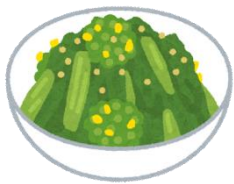
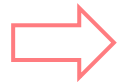
酢の物

香味野菜



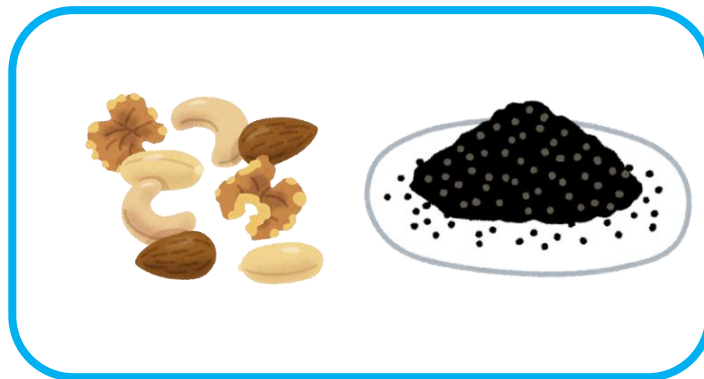
生姜あんかけ

香辛料



からし和え

ナッツ・胡麻



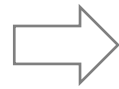
胡麻和え

# 外食塩分一覽表

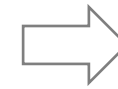


# 外食でも食べ方の工夫で減塩を

## 麺類

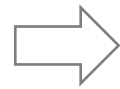


汁を残すと塩分は約半分



つけ汁は先端だけにつける  
薬味を活用する

## 魚料理



塩蔵品よりも刺身を選んで  
自分で塩分を調整

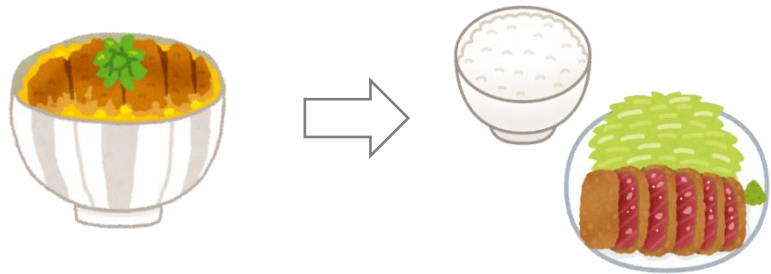
## 定食



醤油は追加しないor小皿にとって少しだけ  
汁物は具材だけ食べて汁を残す  
漬物は残す

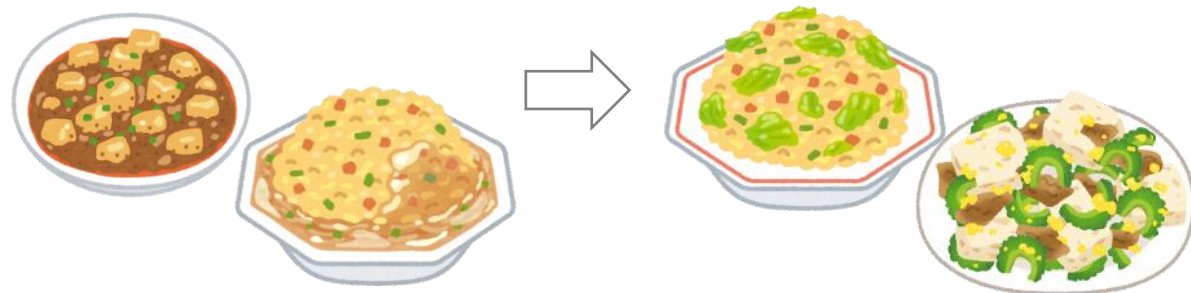
# 外食でも食べ方の工夫で減塩を

## 丼もの



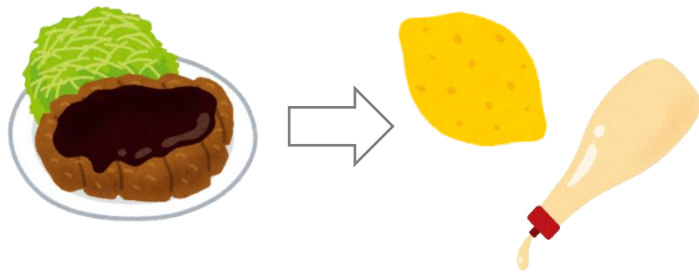
調味料の量を調整できる定食を選ぶ

## 中華



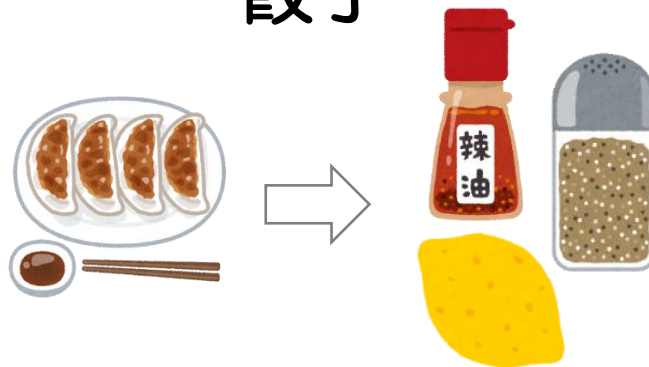
汁気の多い料理よりも炒め物を選ぶ

## 揚げ物



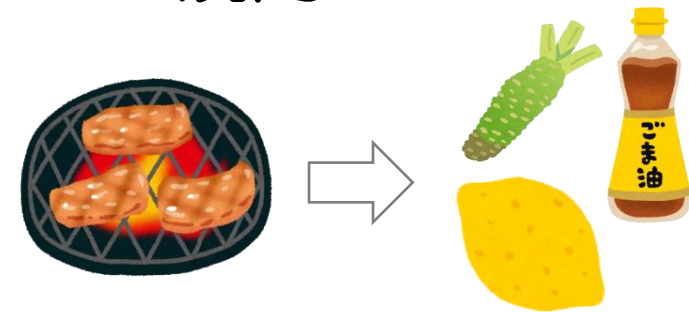
ソースよりも  
レモン・マヨネーズを選ぶ

## 餃子



醤油やたれよりも  
レモン・ラー油・こしょうを選ぶ

## 焼肉



焼き肉のタレよりも  
わさび・レモン・ごま油を選ぶ

# スーパーやコンビニでは食品表示を見て購入する

栄養成分表示 1袋 (〇〇g) 当たり	
熱量	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
<b>食塩相当量</b>	<b>〇〇.〇g</b>

表示されている塩分相当量が袋全体なのか1個当たりなのか注意して見るのが大切





# まとめ

- ①自分にとって適切な体重を知り  
こまめに体重を測って**適正体重を維持**するようにしましょう
- ②主食・主菜・副菜の揃った**バランスの良い食事**を心掛けましょう
- ③塩分相当量の多い調味料・食品は控えめに  
調味方法や食品の選び方の工夫で**減塩**をしましょう

