

動脈硬化予防の食事



●動脈硬化とは

酸素や栄養素を全身に運ぶ動脈が硬くなったりして、弾力性や柔軟性を失った状態。加齢とともに進行する。はじめは無自覚だが進行するにつれてめまいや動悸、耳鳴りなどの症状が現れ、悪化すると脳出血や脳梗塞、心筋梗塞などを起こす恐れがある。

【危険因】

脂質異常症 ・ 高血圧 ・ 糖尿病 ・ 肥満 ・ 喫煙 など

【食事のポイント】

・食物繊維をとる

→食物繊維は余分なコレステロールを体外に排泄したり血糖値の上昇を抑える作用がある。

食物繊維を多く含む食品：野菜、果物、海藻類、きのこなど



・薄味を心がける

→高血圧を防ぐために塩分のとり過ぎに注意する。

調味料以外にベーコンや練り製品などの加工品も塩分量が多いため注意。



・脂身の多い肉、乳製品などの動物性脂肪を控える

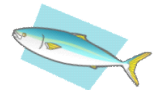
→動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸は血液中的中性脂肪やコレステロールを増やす。

湯通しや網焼きなど脂を減らすような調理法を選択しましょう。



・魚を積極的にとる

→イワシやサバなどの青魚に多く含まれるDHAやEPAは余分なコレステロールや中性脂肪を減らす。



・豆類をとる

→大豆に含まれる大豆たんぱくは血中のコレステロールを低下させる。



食べ過ぎに注意し、
栄養バランスのとれた食事をしましょう!!

※身体状況、疾患により食事内容は異なりますので主治医・栄養士にご相談下さい。

2019.12.18