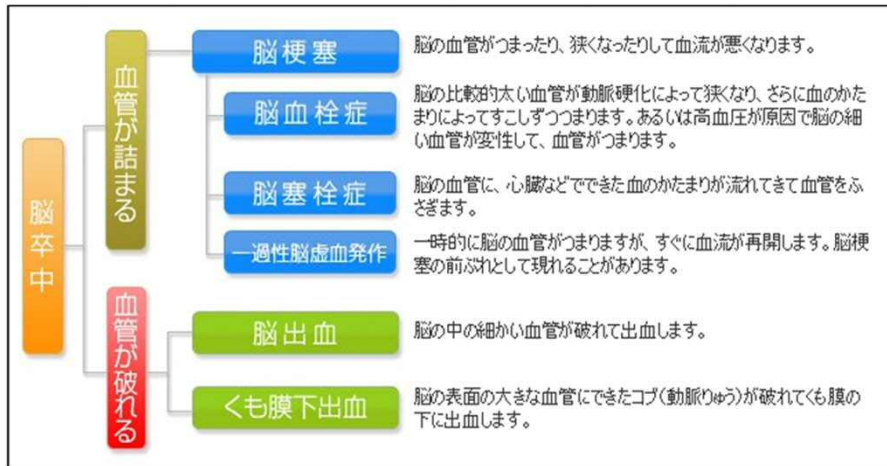


## 脳卒中予防の食事

### 【脳卒中予防十か条】

- 1.手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2.**糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3.不整脈 見つけ次第 **すぐ受診**
- 4.予防には **たばこ**を止める 意志を持って
- 5.**アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6.高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7.**お食事の 塩分・脂肪 控えめに**
- 8.体力に 合った運動 続けよう
- 9.万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10.脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



まず脳卒中の主要危険因子である高血圧、糖尿病、不整脈（心房細動）喫煙、過度の飲酒、高コレステロール血症に対する注意を喚起し、次に、高血圧・糖尿病・高コレステロール血症を予防するための塩分・脂肪分控えめの食事、適度な運動、肥満を避けることを勧め、最後に、万が一発症した場合の救急対応の必要性をうたっています。

### 【脳血管疾患予防のための食事】

- 1.適正のエネルギーを摂取する
- 2.三食食べる
- 3.腹八分目にする
- 4.バランスの良い食事をする → できるだけ「主食・主菜・副菜」そろえましょう。丼物やワンプレートランチもおすすめ！
- 5.食塩を摂り過ぎない → 薄味に慣れるか、濃い味が好きな人は1回の量を減らしましょう。
- 6.アルコールを控える → ポチポチ、長く楽しみましょう。
- 7.野菜や果物を摂取する → ビタミン・ミネラル・食物繊維は体を守ります。果物・野菜の糖分は取りすぎ注意！
- 8.こまめな水分補給を行う → のどが渴いたと感じるときには、すでに体は渴いています。

## 【脳血管疾患のリスクを上げる食べ物】

### \* アルコール

適量の飲酒はHDL（善玉）コレステロールを増やし、動脈硬化のリスクを軽減されています。しかし多量の飲酒は肥満、脂質異常症、高血圧、糖尿病を発症させるので、週1~2回の休肝日を設け飲酒量は控えましょう。

また、くも膜下出血や脳出血は飲酒量に比例して発症率が上昇します。

### \* 動物性脂肪(飽和脂肪酸)

肉の脂身、ラードなど動物性脂肪はLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪を増やします。特に注意が必要なのはマーガリンやショートニングなどトランス脂肪酸を含む油で、これらもLDLコレステロールを増やします。パン、菓子類、加工食品など様々な食品に使われています。

### \* 塩蔵品、加工食品、調味料

食塩の過剰摂取は高血圧を招きます。

### \* 甘いもの、過剰の糖質摂取

糖質の過剰摂取は肥満につながるだけでなく、血液中の余分な糖分により血管が傷つきます。高血糖状態が続くと全身の血管が傷害され、動脈硬化が促進され、血栓ができやすくなります。

## 【しっかり摂りたい物】

### \* こまめな水分補給が大切

水分不足は血液の粘りを強め、脳梗塞の発症を高めるので、こまめな水分補給は大切です。



### \* 野菜&海藻

水溶性食物繊維やカリウムを多く含みます。水溶性食物繊維は腸内でコレステロールや中性脂肪を吸着し、便と一緒に排泄してくれます。またカリウムは血液中の余分なナトリウムを排泄し、血圧を下げる働きがあります。低カロリーなので、ダイエットにもオススメな食べ物です。



### \* 青魚

鯖、鰯、鰯などの青魚に含まれるDHAやEPAは血栓を出来にくくし、LDLコレステロールを下げる働きがあります。



### \* 果物

ブルーベリーやいちごに含まれるポリフェノールも抗酸化作用があります。また果物はカリウムが多いため、ナトリウムを排泄する働きもあります。ただし糖分も多いので、食べ過ぎると中性脂肪が増え、血糖値も上昇するので糖尿病の方や血糖値が高めの方は控えます。



(参考資料：「公益社団法人 日本脳卒中協会」、「NO! 梗塞.ネット」、「健康長寿ネット」ホームページ)

(公社)新潟県栄養士会