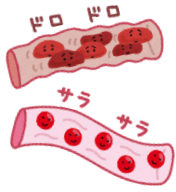


動脈硬化予防と食事

糖尿病療養指導士・管理栄養士 寺本 真理子



暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続く運動不足な方も多いと思います。そんな時期ですから、今月は動脈硬化予防の食事のポイントを紹介します。血管が硬くなると、血液の流れが悪くなります。進行を防ぐには、食事の見直しが大切です。皆さん、自分の食事は大丈夫でしょうか。

✓ 食事のポイント

- 肉類に偏らず、魚類、大豆製品（大豆、納豆、豆腐等）の摂取頻度を増やしましょう

魚類（特に青魚）に含まれるEPAやDHAのn-3系多価不飽和脂肪酸は、コレステロールを下げる作用があります。魚卵、子持ち魚はコレステロールが多いので、摂り過ぎないように。



- 野菜、未精製穀類（玄米等）、海藻の摂取を増やしましょう

上記の食品は食物繊維を多く含みます。穀類では、白米よりも玄米、雑穀類、また白いパンよりも全粒穀パンなどに食物繊維が多く含まれています。野菜や海藻は毎食取り入れましょう。



- アルコールの過剰摂取を控えましょう

1日の適量（厚生労働省による基準）

	適量
ビール	500ml
日本酒	1合（約180ml）
焼酎（35度）	約70~80ml
ウイスキー	ダブル60ml
ワイン	グラス2杯（240ml）



- 食塩の摂取を控えましょう

1日の食塩摂取量の目標

男性 8g/日 未満、女性 7g/日 未満

（日本人の食事摂取基準より）

高血圧のある方は 6g/日未満が目標です。

食塩小さじ1で6g



さば缶のサンドイッチ



ワンポイントメモ!

しその葉やきゅうり等入れても美味しいですよ!

材料

- （サンド用パン 8枚分）
- ・さばの水煮缶 1缶
 - ・クリームチーズ 30g
 - ・レモン汁 小さじ1
 - ・こしょう 少々
 - ・サラダ玉ねぎ 1/2個
 - ・サンド用のパン 8枚
 - ・マヨネーズ 適量（パンに塗る用）

【作り方】

- 1) クリームチーズは常温に戻し、さば缶の汁は捨てる。（気になる方は、皮や骨を取り除く）玉ねぎは、薄切りにして水にさらし、しっかり水を切っておく。
- 2) 常温に戻したクリームチーズをボールに入れクリーム状にし、さば缶を入れ、ほぐしながら混ぜる。更にレモン汁とこしょうを入れて混ぜる。
- 3) 2枚一組のパンの1枚にマヨネーズを塗る。その上に1)の玉ねぎ、2)をのせ、さらにパンをのせる。食べやすい大きさに切って完成。



〔 1組当りのエネルギー：エネルギー：188kcal 塩分：0.8g 〕

