

4. 食事と栄養

心疾患の悪化と再発を予防するための自己管理の一つに、栄養管理が挙げられます。普段の食生活を見直してみましょう。

1

栄養管理の重要性

①セルフチェック＜体重＞

体重管理は栄養管理の基本です。定期的に体重を計りましょう。

私の体重は（ ）kg

- ・測定した体重は記録しておきましょう。



②セルフチェック＜BMI＞

体重を基に栄養状態を確認しましょう。

BMI (body mass index) を計算して判定。

BMIとは、身長と体重から計算する体格指数です。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

[計算例：身長160cm 体重48kgの場合]

$$48(\text{体重kg}) \div 1.60(\text{身長m}) \div 1.60(\text{身長m}) = 18.8$$

$$\text{BMI} = 18.8$$

自分のBMIを下の表で確認しましょう。

身長 \ 体重	30kg	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	15.3	17.9	20.4	23.0	25.5	28.1	30.6	33.2	35.7	38.3	40.8
145cm	14.3	16.6	19.0	21.4	23.8	26.2	28.5	30.9	33.3	35.7	38.0
150cm	13.3	15.6	17.8	20.0	22.2	24.4	26.7	28.9	31.1	33.3	35.6
155cm	12.5	14.6	16.6	18.7	20.8	22.9	25.0	27.1	29.1	31.2	33.3
160cm		13.7	15.6	17.6	19.5	21.5	23.4	25.4	27.3	29.3	31.3
165cm		12.9	14.7	16.5	18.4	20.2	22.0	23.9	25.7	27.5	29.4
170cm		12.1	13.8	15.6	17.3	19.0	20.8	22.5	24.2	26.0	27.7
175cm			13.1	14.7	16.3	18.0	19.6	21.2	22.9	24.5	26.1
180cm			12.3	13.9	15.4	17.0	18.5	20.1	21.6	23.1	24.7

目標とするBMIの範囲（18歳以上）

年齢（歳）	目標とするBMI (kg/m ²)
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

日本人の食事摂取基準2020年版より

- BMIが目標の範囲にある場合：適正体重
 - 適正体重です。今の体重を維持しましょう。体重の変化に気づくよう毎日記録しましょう。
 - 食事は主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食食べましょう。

主食



ご飯・パン等

主菜



肉・魚・卵・大豆製品等

副菜



葉物野菜・根菜等

果物・乳製品



季節の果物・乳製品

- BMIが目標よりも大きい値：過体重
→今以上、体重を増やさないう、食べすぎに気を付けて食生活を振り返りましょう。

食生活の見直しポイント

実践できている：○

実践できない：×

これから始めようと思っている：△

- () 朝、昼、夕、1日3回の規則正しい食事をとる。
- () 腹8分目で食べすぎに注意している。
- () 食事はゆっくりよく噛んで食べている。
- () アルコールは適正摂取に抑える。
- () 肉類より魚や大豆製品を意識して食べる。
- () 甘いデザートや菓子類を控える。
- () 野菜料理は1日5品を目標に食べる。
- () 料理の味付けは薄味にしている。

△を付けた項目はありますか？

まずは、そこから取り組んでみましょう。

×マークを△マークにする項目を一つ決めて取り組みましょう。

- BMIが目標よりも小さい値：低体重

→低栄養の可能性がります。

最近、体重が減っていませんか？体重の減少がないかを確認しましょう。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食食べましょう。

主食 — 茶碗1杯
主菜 — 1皿
副菜 — 2皿



1食分の目安量です。
果物や乳製品もプラスしましょう。

必要な栄養素を偏りなく取り入れるために、色々な食品をまんべんなく食べましょう。

合言葉は



毎日、上記10の食品群の中から7品目食べることを目標にしましょう。

※1 「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合い言葉です。

<食生活をチェック>

*毎日7品目摂取が目標です。食べる機会が少ない食品群は意識して取り入れましょう。

*食べた：○ *食べなかった：×

記入例

食品群	日付	3/1	/	/	/	/	/	/	/
⑤魚		○							
⑥油		○							
⑦肉		×							
⑧牛乳・乳製品		○							
⑨野菜		○							
⑩海藻		×							
⑪芋		×							
⑫卵		○							
⑬大豆製品		○							
⑭果物		×							
合計品目		6 品 目	品 目						

1回の食事量が少ないときや食欲がないときは、おやつも利用しましょう。
(おやつに頼りすぎると、栄養のバランスが崩れ、3回の食事が食べられなくなるなど影響が出てしまいます。量は調整しましょう。)



2

心疾患予防のための食事と栄養

心疾患は良くなったり、悪くなったりを繰り返します。良い状態を維持して再発を防ぐためにも食事に気を付けましょう。

①栄養バランスの良い食事

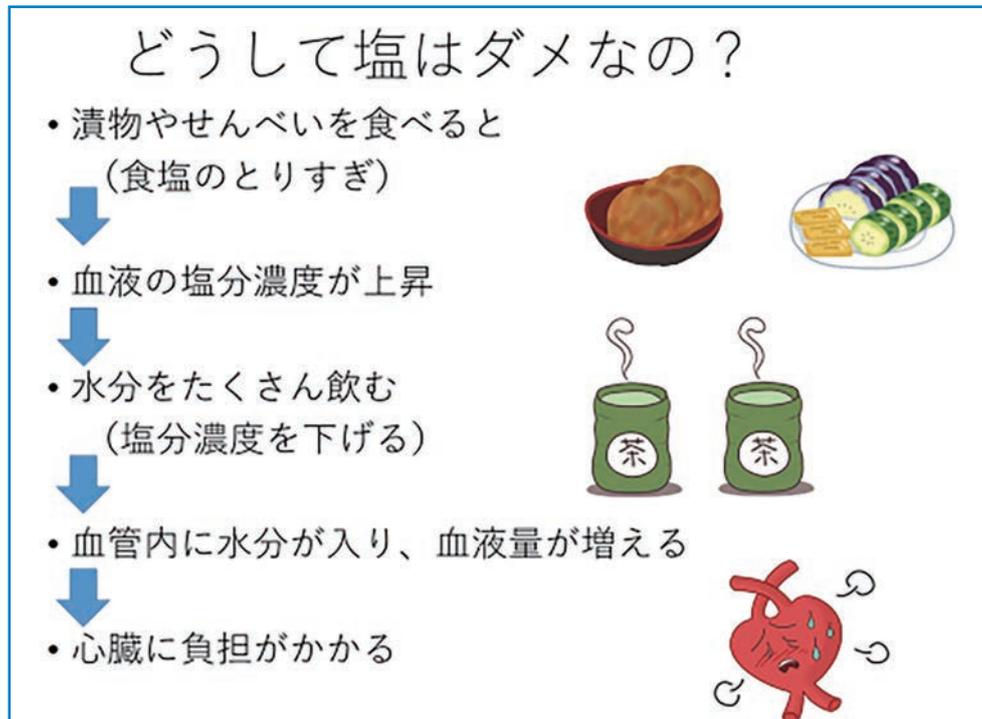
主食、主菜、副菜をそろえると栄養バランスのとれた食事になります。朝、昼、夕の食事で心がけましょう。

さあにぎやか いただく

の合言葉で、毎日いろいろな食品を取りましょう。

②塩分の取りすぎ注意

食塩と水は仲良しです。食塩を取りすぎると、体に水を引き込んで高血圧やむくみの原因となり、心臓に負担をかけることになります。



目標は、食塩で**1日6g未満**です。

- 6gの食塩の量は？



食塩：小さじ（5ml）すりきり1杯＝5g

濃い口しょうゆ：約大さじ（15ml）2杯分・・・塩分濃度 14.5%

減塩しょうゆ：約大さじ（15ml）4杯分・・・塩分濃度 8.3%

令和元年 国民健康・栄養調査結果では、食塩摂取量の平均値は10.1gで、男性10.9g、女性9.3gです。

食塩摂取量を4g減らすことを目標に取り組みましょう。

<減塩のコツ>

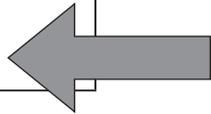
- ・減塩調味料や減塩食品を利用して無理なく減塩しましょう。
減塩しょうゆや、減塩みそ、減塩しお等、通常の調味料よりも塩分が少ない調味料を上手に使いましょう。

減塩●●

塩分ひかえめ●●

栄養成分表示を見ると、食品に含まれる食塩相当量がわかります。確認する習慣をつけましょう。

栄養成分表示 食品単位当たり	
熱量	kcal
たんぱく質	g
脂質	g
炭水化物	g
食塩相当量	g



食品に含まれる食塩相当量が表示されています。

- ・加工食品の隠れた食塩に気を付けましょう。
漬物、つくだ煮、干物、練り製品などの加工食品の塩分は自分で調整することができません。知らず知らずのうちに塩分をとり過ぎてしまうことがあります。食べるのを控えましょう。
- ・汁物は1日1杯以下に。
味噌汁は1杯で1.5g程度の塩分が含まれます。1日3回飲んでいた味噌汁を1日1回に減らすと3gの塩分を減らすことができます。また、具だくさんにして盛り付け量を半分にするのもよいでしょう。

麺類は一人前で7～8gの塩分です。食べる時は汁を残すのはもちろんですが、週1回以下にしましょう。
- ・うす味に慣れましょう。
いつもよりちょっと薄めの味付けで減塩を実践しましょう。
酸味や香辛料・香味野菜を使って、薄味でもおいしく食べる工夫をしましょう。
- ・「あなたの塩分チェックシート」(P24参照)で、あなたの減塩生活をチェックしましょう。
3点の項目を2点に、2点の項目を1点にするよう、計画を立てて取り組みましょう。

③便秘を予防しましょう

便秘による排便時のいきみは心臓に負担をかけます。定期的な排便習慣をつけるために規則正しい食生活を心がけましょう。

便の主な成分は食物繊維です。食物繊維を含む野菜を1日350g食べるように心がけましょう。

野菜350gの食べ方

- ・野菜料理は、1日5皿を目安に食べましょう。
- ・1皿に野菜70g使うのが目安です。



④お酒の飲みすぎは禁物

お酒の飲みすぎは、血圧が上がり心臓に負担をかけます。また、食事量が増えて塩分の取りすぎにつながる場合があります。節酒を心がけましょう。(主治医から禁酒の指示がある場合はそれを守りましょう)

お酒の適量は、アルコールで20g以下です。

目安	ビール (アルコール 5%)	: 500ml
	ワイン (アルコール13%)	: 200ml
	日本酒 (アルコール15%)	: 180ml (1合)
	焼酎 (アルコール20%)	: 125ml
	ウイスキー (アルコール40%)	: 60ml

⑤外食・コンビニ食・テイクアウト食の活用ポイント・注意点

- ・主食、主菜、副菜を意識して料理を組み合わせましょう。
- ・一品料理 (麺類、丼物) より定食を選びましょう。
- ・栄養成分表示を確認して1食あたりの塩分相当量は2g程度を目安にしましょう。
- ・汁物、漬物、佃煮等は残しましょう。
- ・同じ料理が続かないようにしましょう。
- ・栄養バランスが偏ってしまったら、次の食事で調整しましょう。

3

栄養管理のポイント

- ①主食・主菜・副菜を整えて、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
- ②おいしい減塩食を実践しましょう。
- ③1日3食食べて、低栄養を防ぎましょう。

〈文献〉

- 1) 厚生労働省：日本人の食事摂取基準（2020年版）
- 2) 日本心不全学会ガイドライン委員会編：心不全患者における栄養評価・管理に関するステートメント. 2018.
- 3) 厚生労働省：令和元年国民健康・栄養調査結果の概要.
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>
(閲覧日2021年12月3日)
- 4) 佐藤幸人編：臨床栄養別冊 予防から緩和ケアまでをサポートする心臓病の栄養管理食事療法. 医歯薬出版株式会社, 2019.
- 5) 一般社団法人日本心不全学会：心不全手帳（第2版）2018年
- 6) 山本一博他：特集 栄養管理が開く心不全診療の新たな方向性—最新ステートメントを紐解く. 臨床栄養, 2019, 4 : 434-482.
- 7) 公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット：
<http://www.tyojyu.or.jp/net/>
(閲覧日2021年12月8日)
- 8) 秦俊貴, 清野諭, 遠峰結衣・他：食品摂取の多様性向上を目的とした食品群の摂取チェック表『食べポチェック表』の効果に関する検討. 日本公衆衛生雑誌, 2021, 68 (7) : 477-492.
- 9) 日本高血圧学会：The Japanese Society of Hypertension (jpnsh.jp)
https://www.jpnsh.jp/general_ind.html
(閲覧日2021年12月8日)
- 10) 土橋卓也他：特集 高血圧UPDATE—最新動向を把握し、栄養指導に活かす. 臨床栄養, 2021, 3 : 322-377.