

心臓にやさしい食事

管理栄養士 物江 咲子

食事療法の目的

心不全にならない

生活習慣病の予防・コントロール

心不全を再発させない

心不全症状のコントロール
再入院の予防

2つの予防に食事管理が大切

食事療法のポイントは2つ

➤ 塩分を控える

➤ 1日3食バランスよく食べる

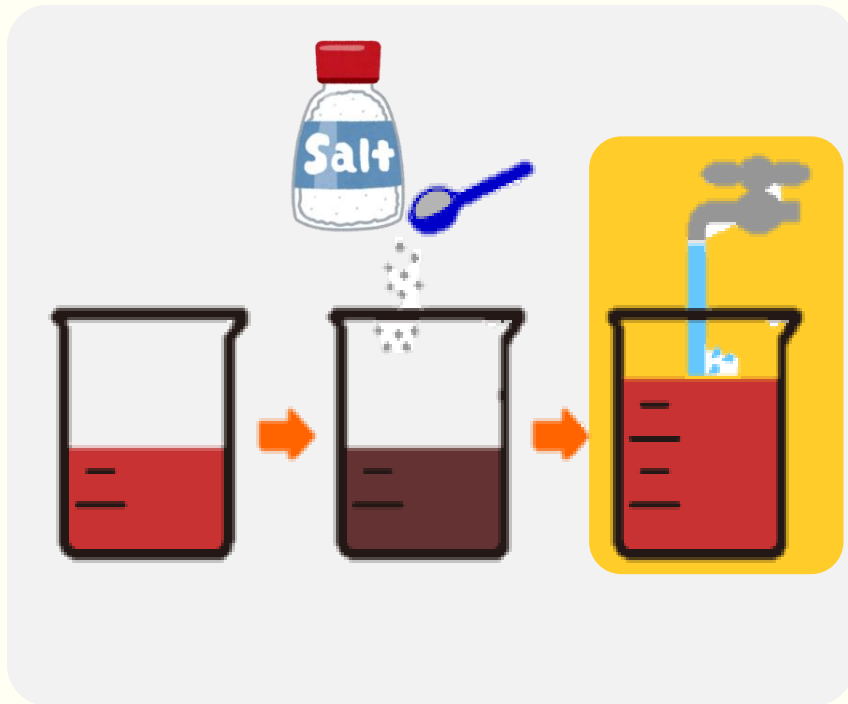
お食事で気をつけること

- 塩分の摂りすぎに注意しましょう

減塩の目標は **1日 6g未満**



なぜ塩分を控えるの？



塩分摂取で血液が濃くなる

濃度を戻すため、
血管内に水分を取りこむ

血液量が増える

血圧上昇・むくみ



お食事で気をつけること

- 塩分の摂りすぎに注意しましょう

減塩の目標は 1日 6g未満

日本人の平均的な

食塩摂取量は10g



塩分摂り過ぎていませんか？

料理の塩分



麺類 5～8g

みそ汁・スープ
1.5～2g

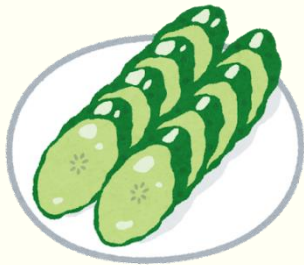


丼もの・炒飯
3～6g



塩分摂り過ぎていませんか？

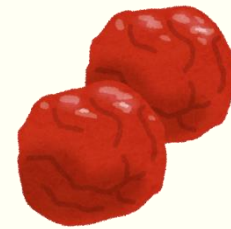
加工食品の塩分



きゅうりの漬物
5切れ 0.8g



佃煮
大さじ1杯 0.9g



梅干し
1個 2g



明太子
1本 3.4g



あじの干物
1枚 1.5g

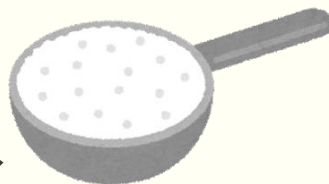


塩鮭(甘口)
1切れ 2.2g

塩分摂り過ぎていませんか？

調味料の塩分

大さじ1杯あたりの塩分



2.6g



2.1g



1.5g



0.5g



0.8g



0.3g



0.5g

塩分摂り過ぎていませんか？

- 外食やスーパーなどの総菜をよく利用する
- 家庭の味付けが外食と同じ or それよりも濃い
- 人と比べて食べる量が多い



どうやって減塩していく？

麺類・汁物の減塩方法



塩分5～6g

- 汁は残す…全部残せば3gほど減塩に！
- つけ麺にする
- 香辛料や香味野菜を利用する



塩分1.5～2g

- だしをきかせる だしの素は塩分無添加を選ぶ
- 具たくさんにして旨みUP！
- 小さめのお椀にする



麺類や汁物は1日1杯以下にする

どうやって減塩していく？

調味料の減塩方法

大さじ1杯
あたりの
塩分



2.6g



1.5g



0g

- 減塩調味料に変える
- 「かける」よりも「つける」
- 酸味（酢やレモンなど）を利用する

どうやって減塩していく？

外食・コンビニやスーパー総菜での減塩方法

- 栄養成分表示を確認する
- 丼ものや麺類より、「白飯＋おかず」の定食や弁当を選ぶ
- 漬物や汁物、たれ、ソースなどは残す



塩分 1～1.5g

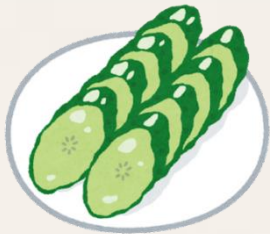


塩分 0g

栄養成分表示 100g 当たり

エネルギー	……	188kcal
たんぱく質	……	41.4g
脂質	……	3.7g
炭水化物	……	44.3g
食塩相当量	……	1.3g

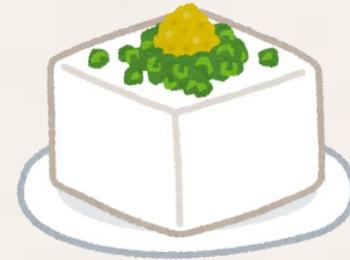
よくある献立の塩分量



きゅうり漬物 0.8g



ひじき煮物 1.3g



冷奴醤油付き 0.5g



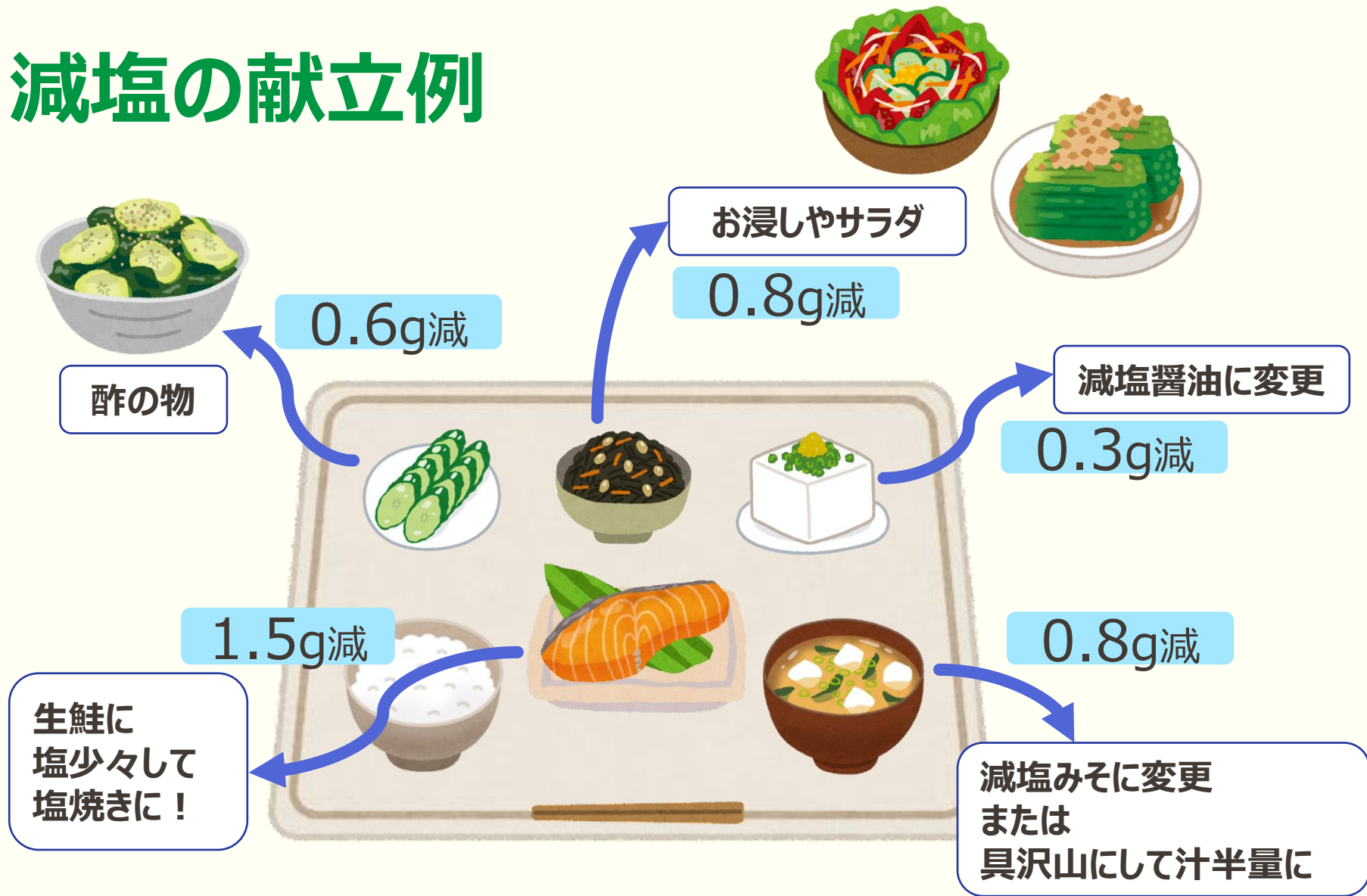
甘塩鮭 2.2g



みそ汁 1.5g

合計の塩分 **6.3g**

減塩の献立例



合計の塩分6.3g → 2.3gまで減塩！

できるところから少しずつ 継続が大切

薄味は徐々に慣れるもの

- 急に頑張りすぎない
- まずは1週間やってみる
- 素材そのものの味や匂いの味を楽しむ



減塩以外に気を付けることは？

減塩のために食べる量を減らしてもいい？



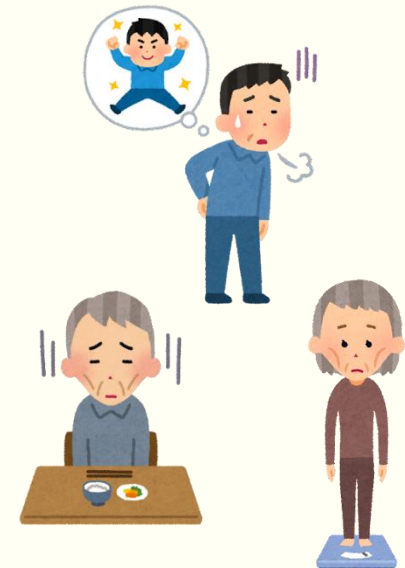
“肥満”だけでなく“痩せ”にも注意

低栄養とは

エネルギーとたんぱく質が欠乏し、
健康な体を維持するために必要な栄養素が足りない状態

こんな方は低栄養かも…!?

- ✓食が細くなった
- ✓なんとなく食欲がない
- ✓最近痩せた 半年で2～3kg減
- ✓体力が落ちた
- ✓疲れやすくなった



1日3食しっかり食事をとりましょう

主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを

主食

体のエネルギーの源
ごはん・パン・
麺など



主菜

体をつくるもとになる

肉・魚・卵・
大豆製品



プラス

乳製品・
果物



副菜

体の調子を
整える

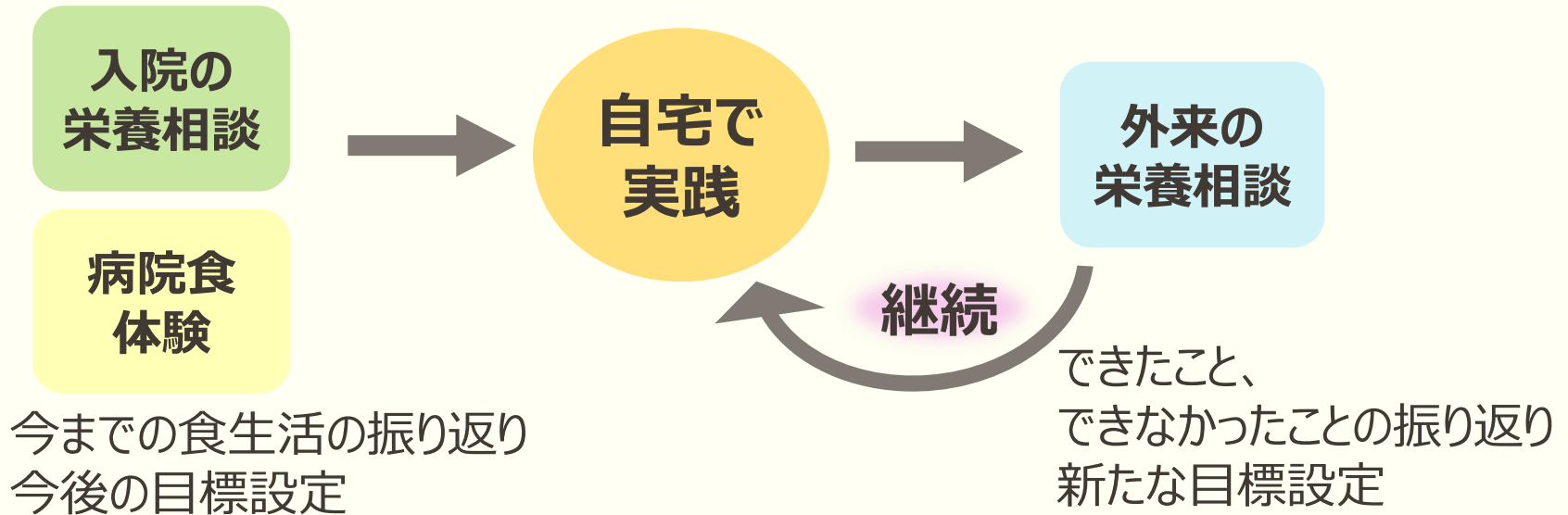
野菜・きのこ・
いも・海藻



心不全教育入院では

▪個別栄養食事相談・病院食体験

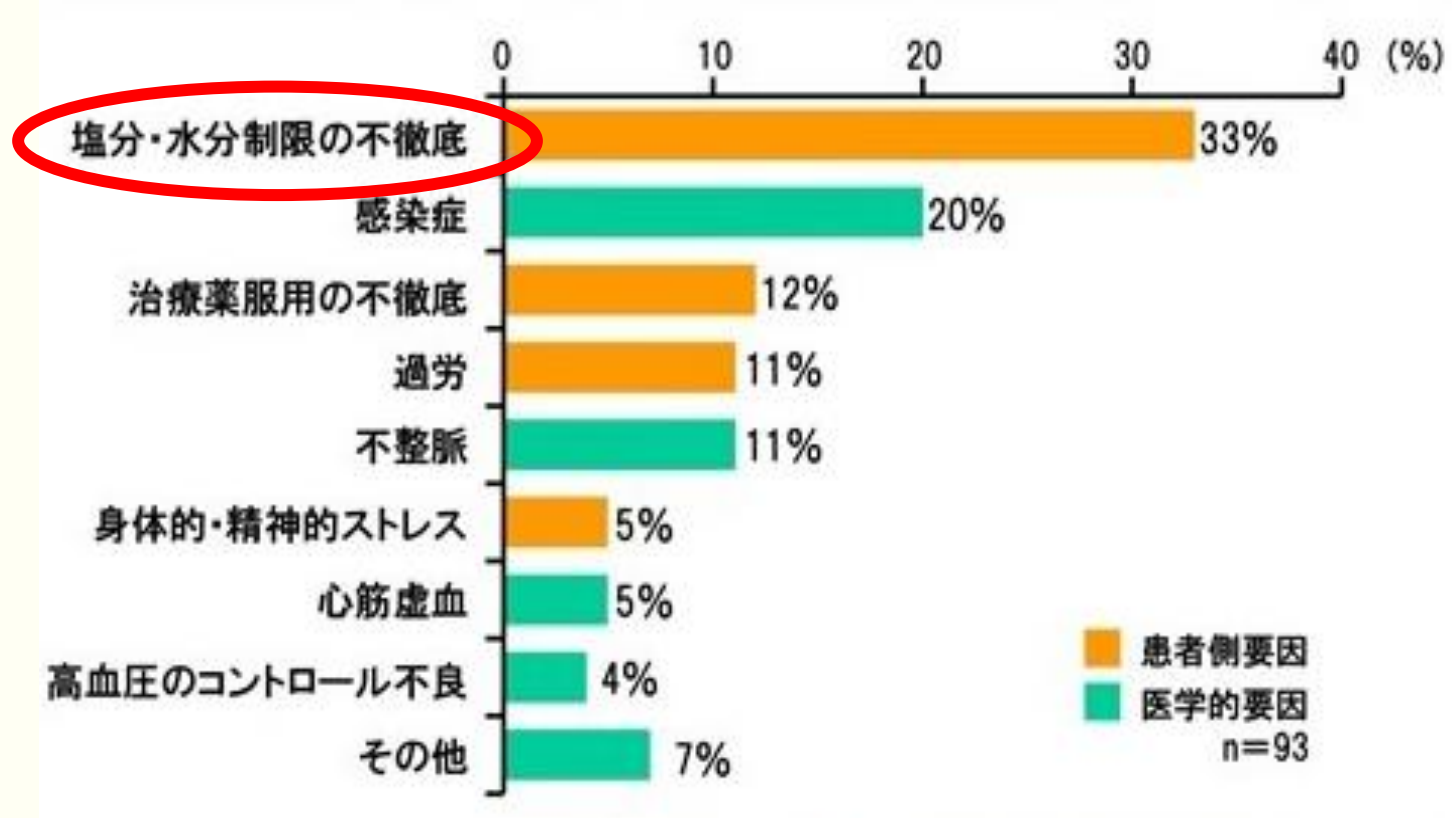
一人ひとりの生活スタイルに合わせた栄養・食事の相談



相談内容例：

減塩のコツ、宅配食の紹介、コンビニ食の選び方、
食欲不振のとき、適正体重について、など

心不全増悪による再入院の誘因



(Tsuchihashi M, et al : Jpn Cir J 2000;64:953-959より改変)

長年培われてきた食習慣を変えるのは簡単なことではない

栄養食事相談の例



Aさん

栄養食事相談

- ・漬物の塩分、食べる頻度、漬け方
- ・食べすぎ予防、1食の目安量などをアドバイス

入院

「薄味にして気を付けていた」
「食べる量が多かった」
「漬物が好き」

食塩摂取量
9.4g

外来

「漬物は1日2回から1回に減らした」
「漬け壺を小さくした」
「一人分をとりわけようになった」

食塩摂取量
7.5g

まとめ

✓日々の食事管理が大切

「減塩」と「1日3食バランスのよい食事」

✓できるところから少しずつ始めてみましょう

お気軽に相談にいらしてください

