循環器病予防 ワンポイントアドバイス

監修
秋田県厚生連平鹿総合病院 副院長　高橋　俊明 先生
管理栄養士　小野由紀恵 先生

循環器病（心不全、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など）のリスクは

「肥満」「高血圧」「高血糖」「喫煙」「飲酒」

肥 満

適度な運動、カロリー控えめにして肥満を解消しましょう
※肥満（BMI≧25：体重［kg］÷ 身長［m］^{2}）

主食・主菜・副菜をそろえて、バランスのよい食事を

- 腹八分目で満腹前にストップ
- 早食い、ながら食いを避けて、よく噛んでゆっくりと
- 間食、ジュース、夜遅い食事は控えましょう

高 血 糖

高血糖の症状（のどが渇く、尿回数が増える、体重減少、だるい、疲れやすいなど）があったらぜひ検査を！

- 肥満解消
- 食事・運動療法を十分に行ったうえでHbA1c 7.0％程度を目標に薬物療法
- 著しい高血糖のときはインスリン注射が必要ですが、ほとんどは内服薬で対応できます

＊HbA1c：血糖値平均の指標　正常 4.6％～ 6.2％

白飯を玄米、麦ごはんに置き換え、食後高血糖を防ぎましょう

食物繊維量（150gあたり）

ご飯	玄米	麦ごはん（もち麦）
0.5 g	2.1 g	2.2 g

食物繊維は食後の血糖値上昇を穏やかにする効果があります。

高 血 圧

秋田県民の平均食塩摂取量は約10.1 g
高血圧の予防・改善には食塩を１日７ g未満を目指しましょう。

「あと３g減らすには？」こんな工夫で減塩 !!

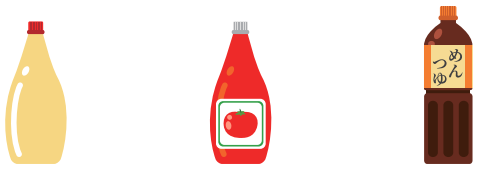
● **味噌汁は具沢山、汁を少なめに**
味噌汁１杯（150ml）1.6 g
＊器のサイズを小さくすると少ない量でもいっぱいに見えます !!

● **漬物の食べる量に注意**
漬物の食塩相当量の目安（日本食品標準成分表（八訂）より）

梅干し（10g）	きゅうり漬け（20g）	たくあん漬け（20g）	キムチ（20g）
1.8 g	0.5 g	0.7 g	0.6 g

● **調味料の工夫を**　＊製品によって食塩相当量は異なります。
小さじ１の食塩相当量

マヨネーズ	トマトケチャップ	めんつゆ（2倍濃縮）
0.1 g	0.2 g	0.4 g



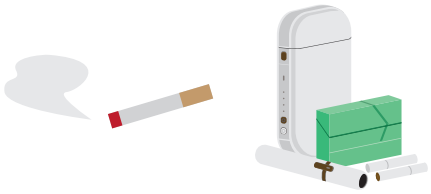
ウスターソース	ポン酢	減塩醤油
0.5 g	0.5 g	0.5 g

＊かけ過ぎには注意しましょう

※塩分控えめなど生活習慣を改善しても140/90mmHg以上なら薬物療法となることもあります。

喫 煙

たばこ成分は血管や肺組織を損傷します。



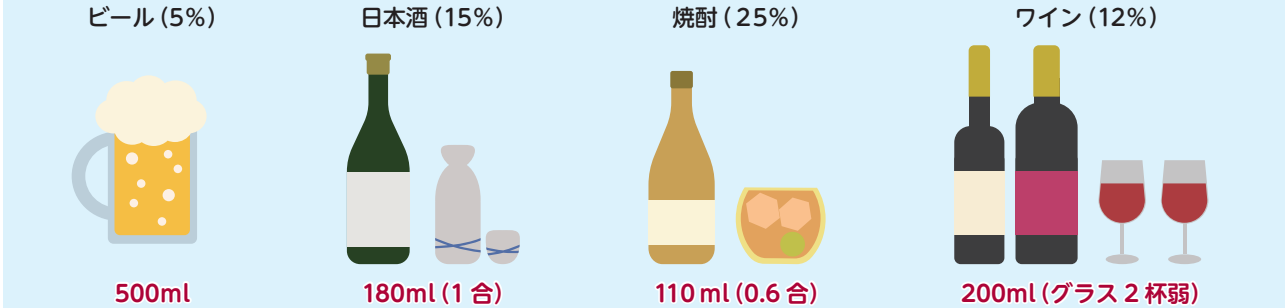
たばこと健康については
こちらからご覧ください。

飲 酒

適量を守って楽しみましょう!!

純アルコール量として男性 40g/日未満、女性 20g/日未満に抑えましょう

純アルコール量で 20 g はどのくらい？



総合的なアドバイス

- 体重、血圧、血糖のコントロールのため
  食生活、運動習慣を見直しましょう
- 禁煙、節酒を心がけましょう

～できることから始めよう！食からの健康づくり～

毎日を健やかに過ごすためのヒントがいっぱいです。

県民の食生活指針

食事のポイントが
わかります。

県認証「秋田スタイル健康な食事」

健康に配慮した認証メニューと提供店を
紹介しています。

健康寿命日本一クイズ秋田県版　栄養・食生活編

秋田 健 AKITAKEN　アキタ＝ケンコウ　ここから始める 健康寿命日本一！

循環器病予防・普及啓発事業委託事業
秋田県健康福祉部健康づくり推進課／学校法人聖霊学園（聖霊女子短期大学）