

カラダ栄養学

～心筋梗塞・脳梗塞～

どうしたらなるの？

生活習慣の乱れなどから、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病になり、正しい治療が行われないと血管が硬くなる動脈硬化を進展させます。血管が硬くなると、血圧が上昇し、血管が詰まったり破れたりしてしまいます。心筋梗塞や脳卒中は、最悪死に至ることもありますので**毎日の規則正しい生活習慣**がとても大切です。

高血圧
脂質異常症
糖尿病
運動不足
喫煙



過度の疲労
睡眠不足
ストレス

生活習慣・食事のポイント

1. **禁煙**し、受動喫煙を回避。
2. **標準体重**(=身長[m]×身長[m]×22)を維持。
3. **魚類**、**大豆製品**の摂取を増やす。
4. **野菜・海藻類・果物**の積極的摂取。
5. **食塩**を多く含む食品の摂取を控える。(インスタント食品・練り製品など)
6. **アルコール**の過剰摂取を控える。(純アルコール量20g以下)
＜純アルコール量約20gを含む量＞
 - ・ビール(アルコール度数5度)・・・中ビン1本(500ml)
 - ・日本酒(アルコール度数15度)・・・1合(180ml)
 - ・ワイン(アルコール度数14度)・・・1/4本(約180ml)※アルコールの適量には個人差があります。節度ある適度な飲酒を守りましょう。
7. **有酸素運動**を**毎日30分以上**を目標に。



健ナビ薬樹薬局都立大学 管理栄養士 根崎祥

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹

薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



Tokyo Store
ネットスーパー
「おいしいけども、あつあつ。」

掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！



健康レシピ ～血液サラサラレシピ～



秋の味覚を再発見！
さんまのコンソメ煮

【材料】2人分

- さんま……………1尾(150g)
- たまねぎ……………1/2個(100g)
- なす……………1個(70g)
- ミニトマト……………1個(15g)
- ぶなしめじ……………1/4袋(25g)
- さやいんげん……………2本(20g)
- 【A】
- 水……………1/2カップ(100ml)
- コンソメ(顆粒)……………小さじ1(3g)
- 塩・こしょう……………適宜

【作り方】

- ①さんまは筒切りにして内臓を取ってよく洗い、水気を取る。
- ②たまねぎはくし形切り、なすは乱切りにする。ミニトマトはへたを取り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ③さやいんげんは長さを3等分に切って中火で1分塩ゆでする。
- ④フッ素樹脂加工の深めのフライパンを熱し、さんまを両面サツと焼く。
- ⑤たまねぎ、ナス、ミニトマト、ぶなしめじ、【A】を加えてフタをし、煮立ったら弱火で10分ほど煮る。
- ⑥器に盛り、さやいんげんを飾る。



丸ごと大豆で食物繊維たっぷり
ポークビーンズ

【材料】2人分

- 豚もも肉(薄切り)……………2枚(60g)
- たまねぎ……………1/4個(50g)
- オリーブ油……………大さじ1/2(6g)
- トマト缶(カット)……………1/4缶(100g)
- 水……………1カップ(200ml)
- コンソメ(顆粒)……………小さじ1・1/2(4.5g)
- 大豆(水煮)……………80g
- グリーンピース(冷凍)……………大さじ2(20g)

【作り方】

- ①豚もも肉は細かく切り、たまねぎは1cmの角切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、①を炒める。肉の色が変わったらトマト缶と水、コンソメを加える。
- ③煮立ったら大豆を加え、アクを取り、火を弱めて15分程度煮る。
- ④グリーンピースを加えて、再び煮立ったら器に盛る。

●のマークはポイントの食材です！

- ★さんまはDHA・EPAを多く含む食材です。DHA・EPAは、血管を強くしたり、血栓をつくりにくくする働きがあります。
- ★大豆には「大豆サポニン」が含まれています。大豆サポニンは、コレステロールのバランスを整える働きがあります。

健ナビ薬樹薬局都立大学 管理栄養士 根崎祥

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

