

衛生委員会だより 2026年2月

～動脈硬化について・食事で予防～

心筋梗塞や脳梗塞は、「動脈硬化」が原因で血流が低下したり血管が詰まることにより発症します。動脈硬化の予防や進行の抑制には、**食事の選び方や食べ方が重要です。**

■単に量を減らすのではなく、動脈硬化を改善する食品に置き換えることが大切です。

ポイント1:脂質のバランスを調整する。脂質の選び方を工夫する。飽和脂肪酸の多い肉やコレステロールが多い卵を減らし、不飽和脂肪酸の豊富な魚や植物性食品(ナッツや大豆製品)に換える。

ポイント2:糖質を減らして、食物繊維を積極的にとる。玄米や海藻類、納豆、ゴボウなどをとる。

ポイント3:食塩をとりすぎないように果物やホウレンソウなどカリウムが多い食材を。

ポイント4:一日の摂取エネルギー量を適正に保つ
自分に合った摂取エネルギー量を管理栄養士などに指導してもらう。50～69歳なら男性は2400kcal、女性は1800kcalが目安。ただし、体重や運動量により変動する。

