

栄養部だより VOL.114 R4年8月

テーマ:「健康ハートの日」

8月10日はハー(8)ト(10)の語呂合わせから、日本心臓財団が「健康ハートの日」と定めました。心臓病は癌に続いて日本人の死因第2となっており、心臓病にはさまざまなものがありますが、心筋梗塞や狭心症はその代表的な病気です。今回は心臓病予防のための食事を簡単にお話します。

心臓病のリスクを上げる食べ物

控えましょう

飽和脂肪酸

肉や乳製品などの動物性の脂肪酸(魚は除く)です。ラードや牛脂などの肉の脂肪、ベーコンなどの肉の加工品に多く含まれます。

控えましょう

トランス脂肪酸

マーガリンやショートニングを使用するクッキー、パン、ケーキ、ファーストフード、加工食品などにも多く含まれます。

飽和脂肪酸やトランス脂肪酸を過剰に摂取し続けると、血中の悪玉コレステロールが増加します。

心臓病の予防になる食べ物

青魚

サバ・サマ・イサなどの青魚にはDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。DHAは動脈硬化や高血圧の予防、悪玉コレステロール低下の働きがあります。またEPAはDHAと同様の働きの他に、血栓ができるのを防ぎ血流を良くしてくれます。

野菜・果物

野菜(きのこや海藻類も含む)や果物には食物繊維、ビタミン、ミネラルなど心臓病の予防に役立つ栄養素が多く含まれています。食物繊維は血中の余分なコレステロールや塩分を排出してくれる働きがあります。また野菜にはビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、ミネラルの1種であるカリウムが含まれており、心臓病予防に有効に働いてくれます。

大豆製品

豆腐や納豆などの大豆製品は低脂肪、ビタミン、ミネラルを含みます。ミネラルの1種であるマグネシウムはカルシウムと一緒に摂取することで血圧を調整します。また納豆に含まれるナットウキナーゼは血栓を溶かす作用が非常に強く、動脈硬化をはじめ心臓病予防に役立ちます。

抗血液凝固剤(ワーファリンなど)を服用中の方は、納豆は控えましょう

夏が過ぎても油断は禁物！ 【秋バテ】に注意



秋バテとは、真夏の生活習慣により自律神経などが乱れ、食欲不振や倦怠感などの不調が秋まで続くことです。

秋バテの予防と対策

まずは生活習慣を見直し、徐々に夏型の生活から移行していくことが求められます。

- ① **食事**: 栄養バランスが取れており、ミネラルビタミンB1、たんぱく質などの疲労回復や熱量の維持に効果的な食品が有効的です。
- ② **室温調整**: 当分はエアコンに頼ることになりますが、徐々にエアコン離れを心がけましょう。
- ③ **入浴**: 入浴には血行促進、冷房で硬直した筋肉を和らげる効果があります。
- ④ **運動**: 昼間の気温では外出を控えるようになり汗をかかなくなるため、体温調整が更に鈍くなり、秋バテの原因となります。涼しい時間には多少の運動を行いましょう。
- ⑤ **睡眠**: 体調を整えるためにも睡眠は重要です。暑さで眠りにつけない場合、冷房器具の仕様は有効ですが、体が冷え過ぎないようにタイマー機能を活用しましょう。