

冬に怖い脳心血管病の予防のための食事

自治医科大学附属病院 管理栄養士 川畑奈緒

はじめに

わが国の死亡数を死亡順位別にみると、第1位は悪性新生物（がん）、第2位は心疾患、第3位は老衰、第4位は脳血管疾患、第5位は肺炎です。

第2位の心疾患と第4位の脳血管疾患は、年齢を重ねると多くの方が合併する動脈硬化など、主として血管の障がい原因となつて発症する病気で、両者を合わせると、ほぼ、がんと同等の割合

になります。つまり、わが国においては、がんの対策とともに脳心血管病（心疾患及び脳血管疾患）の予防が極めて重要なのです。

がんの発病には明瞭な季節変化はみられません。が、脳心血管病の死亡率は冬季に高く、夏季に低い傾向がみられます。

そこで、今月は、冬季に心配な「脳心血管病」に着目して、食事の注意点を解説します。

脳心血管病の危険因子と食事

脳心血管病を予防するためには、血圧、肥満、糖尿病、脂質異常症、慢性腎臓病などの管理が重要です。これらの疾患と栄養素摂取との関係について、特に重要なものをご紹介します。

① 肥満

肥満はすべての疾患の危険因子になることから、体重管理が最も重要です。体重を維持するためには、エネルギー摂取量（食事量）とエネルギー消費量（身体活動量）のバランスをとることが大切です。

肥満の方は、まず過剰なエネルギー摂取量を見直し、体重の推移を確認しましょう。

過度なエネルギー摂取量の制限（食事制限）は途中で脱落するケースが多いことから、長く継続するためには、適切な体重を維持できるエネルギー量を摂りましょう。

一方、身体活動量（運動）は、コロナ禍によって減少したことが報告されています。食事量と併せて、身体活動量も見直しましょう。



② ナトリウム（食塩）

食塩を過剰に摂ると、血圧が上昇します。

健康な人の食塩の目標量は、成人男性では1日7.5g未満、成人女性では1日6.5g未満。

高血圧の方の減塩目標は、食塩1日6g未満です。

栃木県民の平均的な食塩摂取量は、男性1日10.7g、女性1日9.1gであることから、目標量より過剰に摂取していることが分かります。また、食塩摂取量の約66%が、しょうゆや塩、味噌などの調味料から摂取されていることが分かりました。

めん類や汁物などの汁を残す、かけしょうゆなどを控える、漬物の食べ過ぎに注意するなどの行動が、減塩につながるでしょう。

③ 飽和脂肪酸

脂質を構成する成分のひとつに、脂肪酸があります。脂肪酸のうち、飽和脂肪酸は、高LDLコレステロール血症（脂質異常症）や循環器疾患の危険因子です。また、肥満の危険因子にもなります。

飽和脂肪酸は、バターや肉などの動物性脂肪、乳製品、パーム油（アブラヤシの実から採れる油）などの植物性脂肪に含まれていますので、過剰な摂取に注意しましょう。

④ 炭水化物

炭水化物は、血糖値に最も影響する栄養素です。

目標とする炭水化物摂取の割合は、健康な人で総エネルギー量（カロリー）の50～65%、糖尿病の方でも50～60%とされていますので、炭水化物を多く含む主食（ごはんやパンなど）を過度に制限する必要はありません。

しかし、果物は、皮をむいて食べることが多く、血糖値の上昇を抑える食物繊維の摂取が少なくなること、品種改良により糖度の高いものが多いことを考慮して、適量（目安量1日200g）を食べるようにしましょう。

一方、果物のジュースや砂糖入りの菓子、甘味飲料などの嗜好食品は、肥満や糖尿病のリスクを高めると考えられていますので、過剰な摂取は避けましょう。

