

食事で守る脳の健康

滋賀医科大学 医学部附属病院
栄養治療部 副部長 中西 直子



国立大学法人

滋賀医科大学

SHIGA UNIVERSITY OF MEDICAL SCIENCE

滋賀医科大学は
開学50周年



脳卒中予防十か条

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つかれば次第 すぐ受診
4. 予防には たばこを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも見逃すな
7. お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる **太りすぎ**
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ



塩分



脂質



糖質



野菜

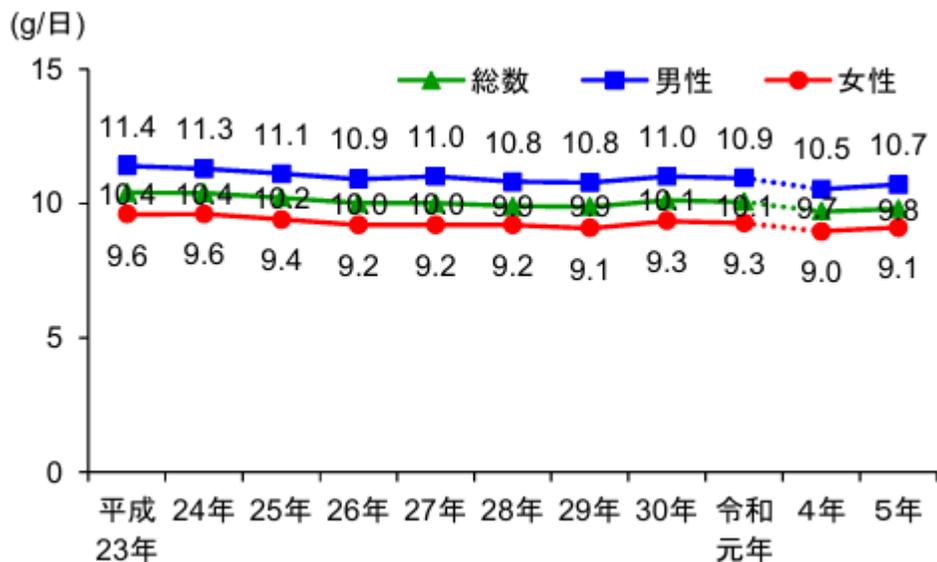


適正体重と食事

塩分と血圧

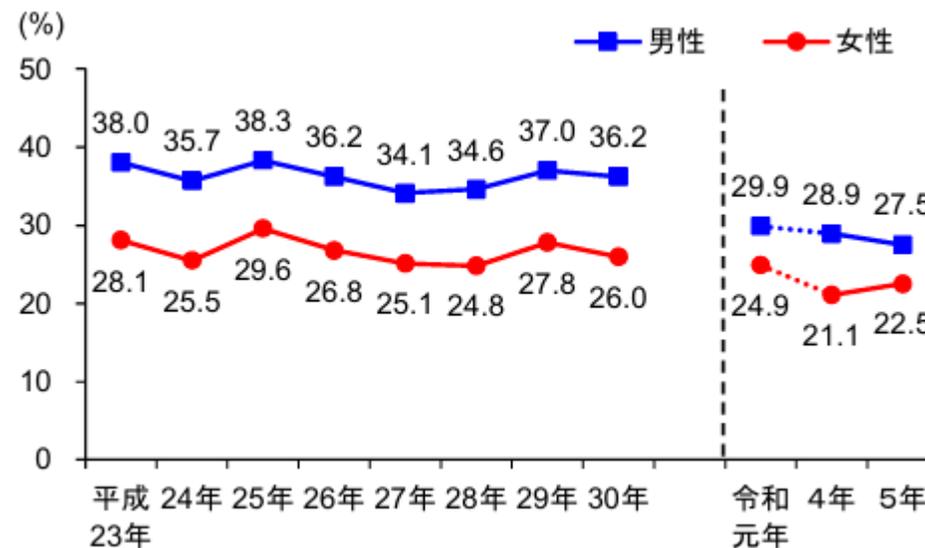
平均的な塩分摂取量

平均値は9.8g



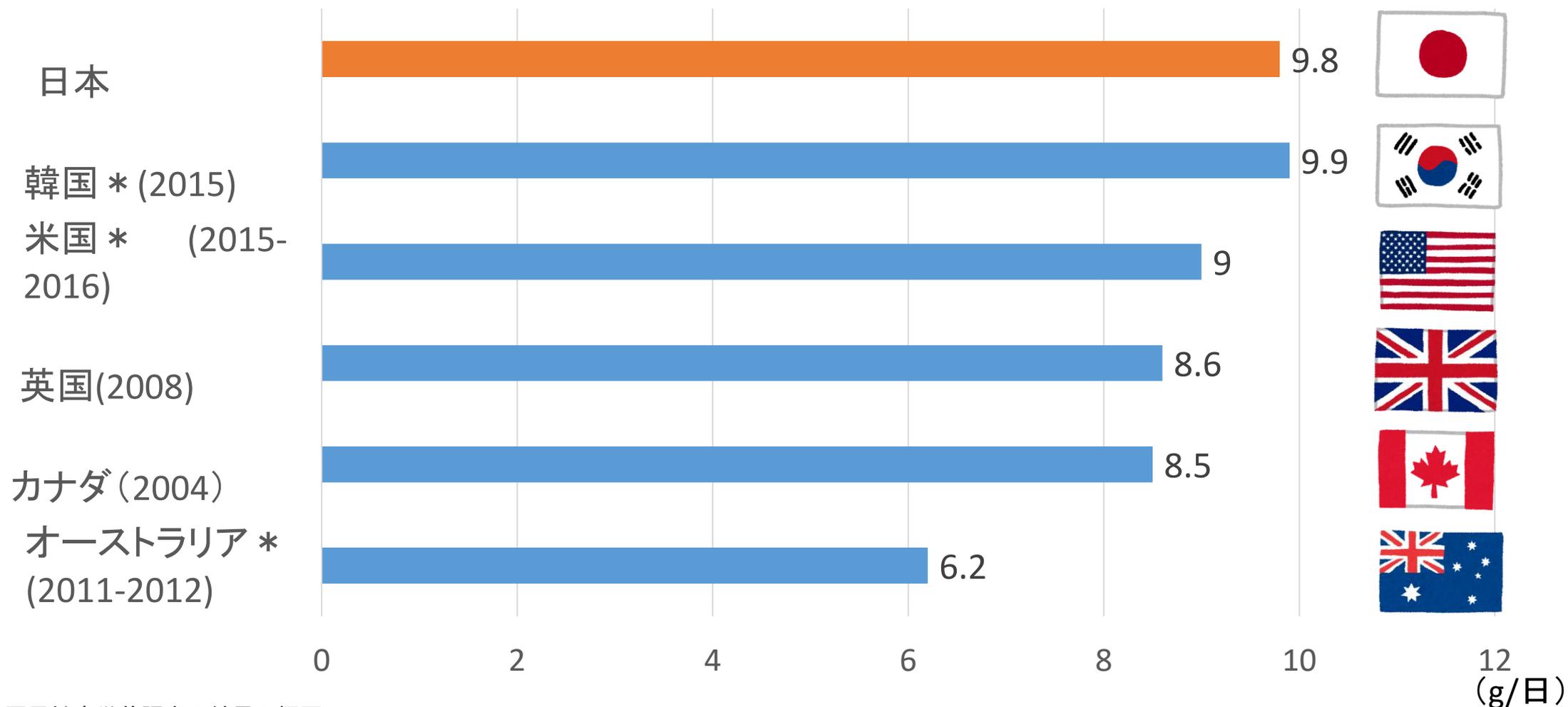
収縮期(最高)血圧が140mmHg以上のものの割合の年次推移

女性は有意に減少



令和5年国民健康栄養調査の結果の概要

世界の中の日本の塩分摂取は？

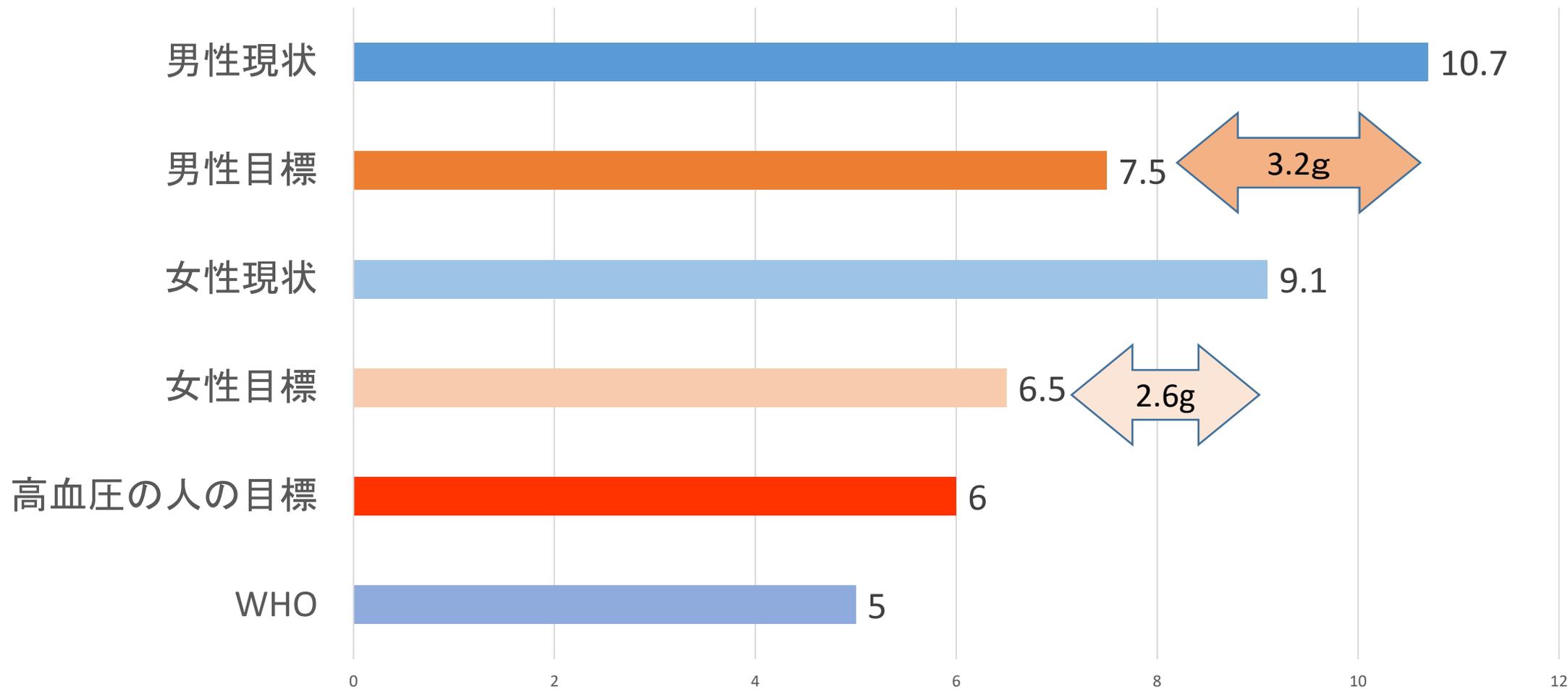


令和5年国民健康栄養調査の結果の概要

Korean National Health and Nutrition Examination Survey, 2015(韓国, 1歳以上). National Health and Nutrition Examination Survey, 2015-2016.(米国, 20歳以上). United Kingdom Dietary Sodium 24Hour Urine Sample Survey, 2008.(英国, 19~64歳). Canadian 3 Community Health Survey 2.2, Nutrition, 2004.(カナダ, 1歳以上). Australian Health Survey, 2011-2012.(オーストラリア, 19歳以上)

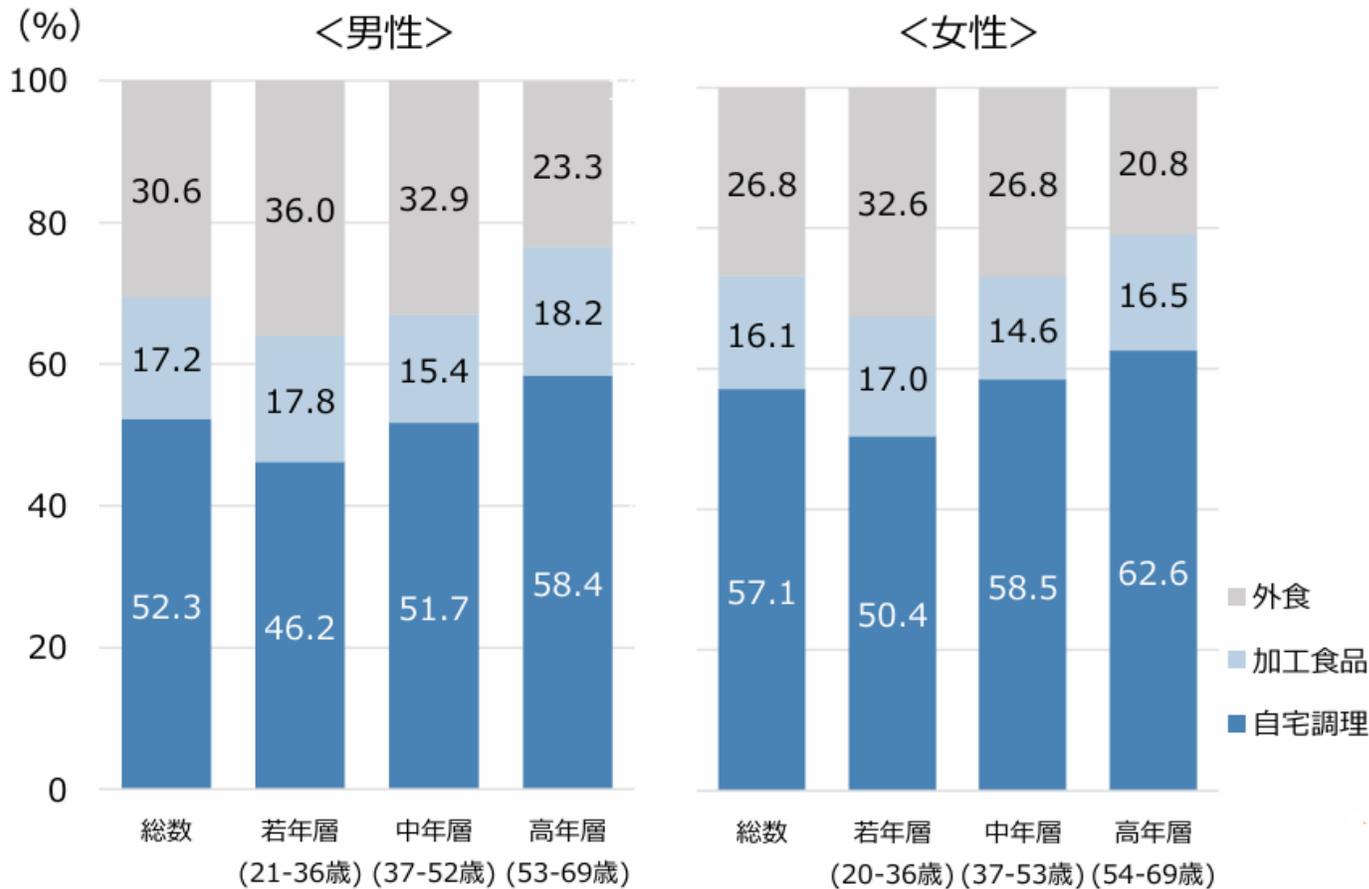
※ナトリウム量から換算

目標値と現状値 (g/日)

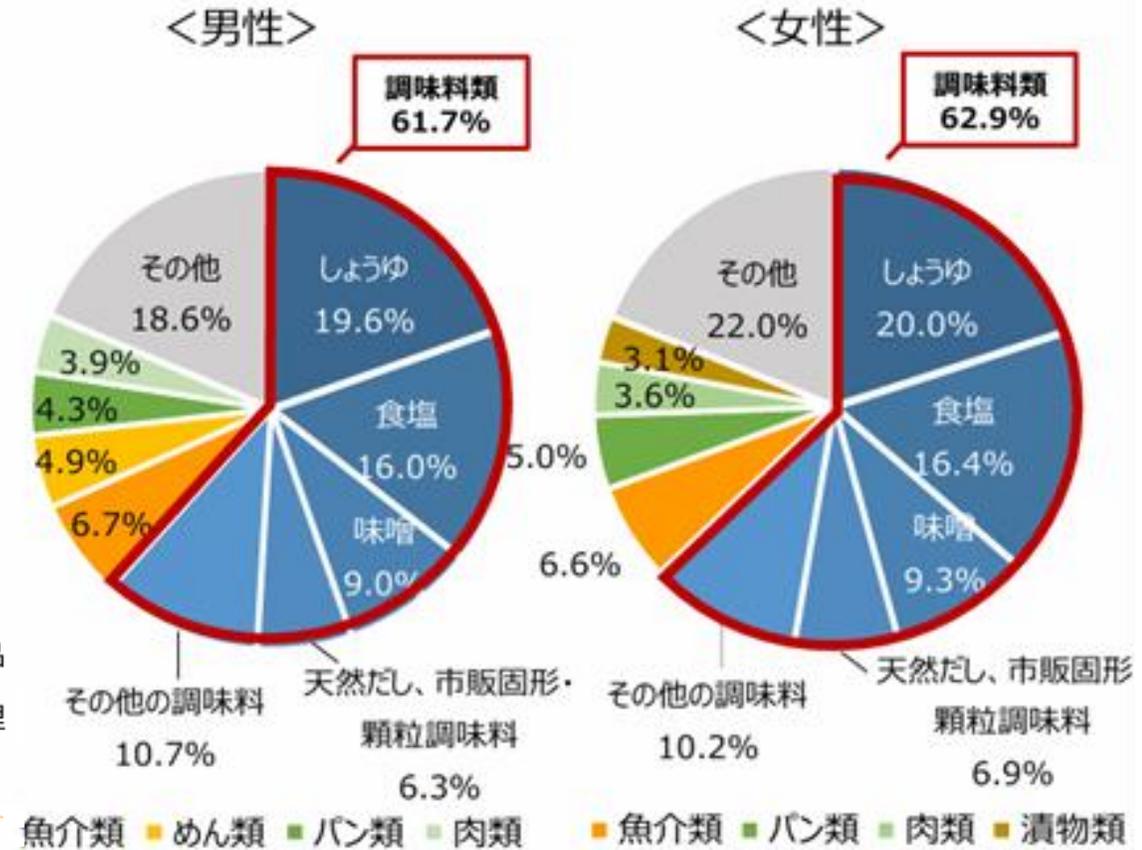


日本人の食塩摂取源

自宅調理、加工食品、外食からの ナトリウム摂取割合



各食品群からのナトリウム摂取割合 (上位5食品群抜粋)



年齢層による違い



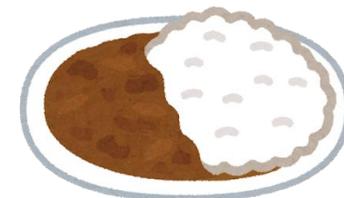
高年層
(54-69歳)



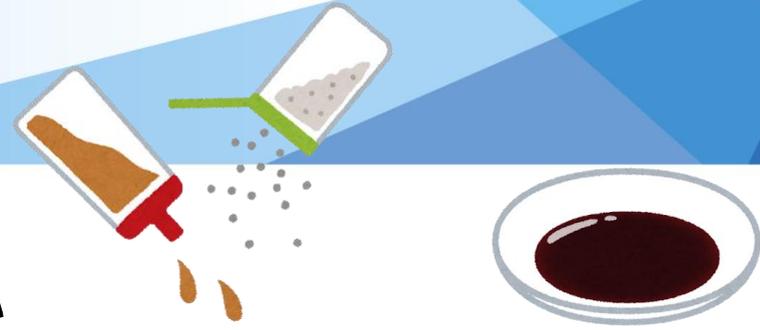
若年層
(21-36歳)



味噌 醤油	調味料	ルー ドレッシング
漬物	>	漬物
肉類	<	肉類
魚介類	>	魚介類
麺類(男性)	<	麺類(男性)



減塩の工夫 —引いて減塩—



- 味見をせずにむやみに調味料をかけない
- 小皿に盛り、つけて食べる
- 調味料の塩分を知ろう



塩分1gを含む調味料		
	目安	分量
濃口しょうゆ	小さじ1杯強	5mL
減塩しょうゆ	小さじ2杯	10mL
ポン酢	小さじ2杯	10mL
味噌	小さじ1杯強	8g
白味噌	小さじ3杯弱	16g
ウスターソース	小さじ2杯強	12g
ドレッシング	大さじ3杯	30g
ノンオイルドレッシング	大さじ1杯強	14g
ケチャップ	大さじ2杯	30g
中濃ソース	大さじ1杯強	17g
マヨネーズ	大さじ3杯半	56g
バター	大さじ4杯半	53g
コンソメ顆粒	小さじ1杯弱	2g

減塩方法

- 新鮮な素材そのものの味・だしのうま味
- お浸しよりも酢の物、レモンやゆずの酸味
- 香辛料(わさび・唐辛子・七味・山椒)
- 香味野菜(しょうが・ねぎ・しそ・みょうが)



調理方法と塩分量

- 主菜
- 副菜



塩分1.6g



塩分0.9g



塩分1.6g



塩分1.0g



塩分0.6g



塩分0.3g

汁物は1日1杯以下、麺類は週に1回以下で汁は残しましょう



1~2.0g



4~5g

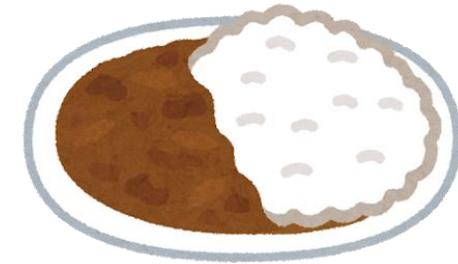
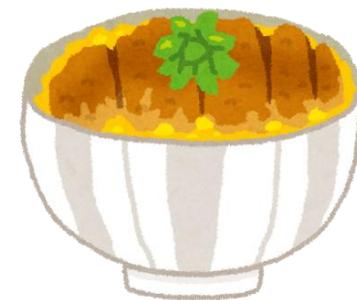


7~8g

麺類は汁を残すだけで摂取塩分量は半分になります。
汁物は具たくさんにして、汁の量を半分にすると無理なく減塩ができます。



3~5g



3~4g

かかっているタレや煮汁もすべて食べてしまいます。
回数を少なくしましょう。

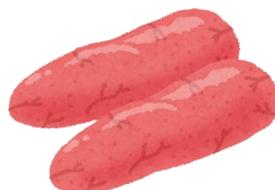
加工食品の摂りすぎに注意

塩鮭(甘塩) 1切れ



2.6g

たらこ 1/2腹



2.6g

ロースハム2枚



0.5g

かまぼこ2切れ



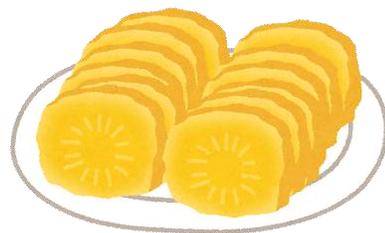
0.7g

アジの干物(大)1枚



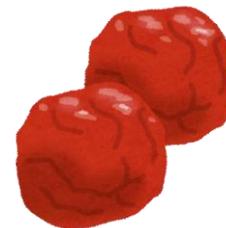
2.0g

たくあん 3切れ



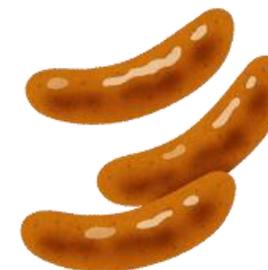
1.5g

梅干し1個



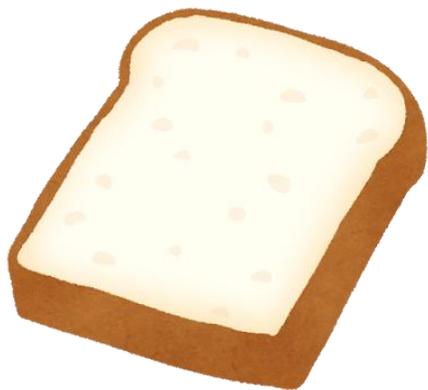
2.2g

ウインナー3本



1.0g

パンの塩分



6枚切り60 g

0.7g



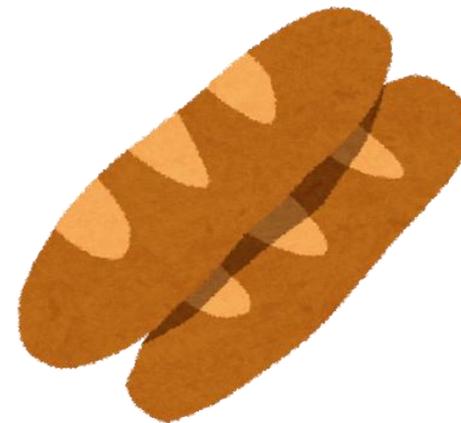
1個40 g

0.4g



1個30 g

0.4g



2cm 2切れ

0.6g



0.0g



塩分



脂質



糖質



野菜



適正体重と食事

脂質異常症の方は

1gあたりのエネルギー



注意

<食材選びと調理の工夫>

- 炒め物やマヨネーズを使った料理は1日に2回程度
揚げ物は週に1回が目安
- ドレッシングはノンオイルタイプにする
- 脂身の多い肉(バラ肉、ソーセージ)はLDLコレステロールを
引き上げる飽和脂肪酸が多く含まれる→使用回数に注意

調理方法の違い

鶏もも肉 (80g)
脂: 11.2g 160kcal

鶏の塩焼き
脂: 7.8g 112kcal

鶏の照り焼き
脂: 12.3g 200kcal

唐揚げ
脂: 13.3g 210kcal

チキンカツ
脂: 20.7g 302kcal

**※皮をとると脂質をカットできます！
(脂: 3.1g 93kcal)**

あじ(80g)
脂: 2.8g 97kcal

あじの塩焼き
脂: 2.2g 78kcal

あじフライ
脂: 13.8g 309kcal

網焼きは脂を落とします！

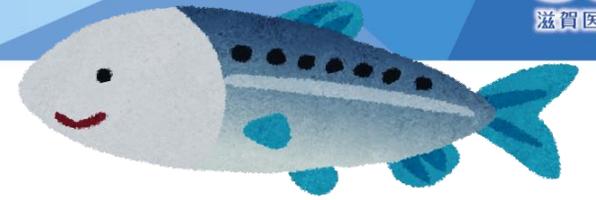
• 少ない

焼きせんべい 2枚20g(0.1g)	シャーベット 80g(0.8g)	ノンオイルド レッシング 大1=15g(0g)
まんじゅう 1個50g(0.25g)	だんご 2本100g(0.4g)	
ガム (0g)		
無脂肪ヨーグルト 100g(0g)	果汁ゼリー 1個100g(0.25g)	カッタージ チーズ 20g(0.9g)

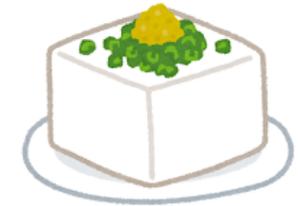
• 多い

ごま ドレッシング 大1=15g(5.9g)	アイスクリーム 80g(6.4g)	揚げせんべい 2枚20g(3.5g)
シュークリーム 1個60g(8.2g)	ショートケーキ 1個100g(14.0g)	
ナッツ バターピーナッツ 20g(10.3g)	チョコレート 1枚50g(17.1g)	ポテトチップス 1袋60g(21.5g)
チーズ 20g(5.2g)	ベーコン 1枚20g(7.8g)	ヨーグルト 100g(3.0g)

脂質はバランスよく適量とる



- 魚、大豆製品を積極的に取り入れる
 - 青魚(さんま・さば・ぶり・いわしなど)は中性脂肪を減らす働きのある油脂(n-3系脂肪酸)を摂ることができる
 - 魚や大豆製品は動脈硬化を改善する作用がある



目安)1日1回

- 摂りすぎない

体に良いと言われているものであっても油脂は種類に関係なくどれもカロリーは同じ



目安量)1日大さじ1杯程度



塩分



脂質



糖質



野菜



適正体重と食事

菓子(菓子パン)やジュースを減らす

余分な糖質は体の中で中性脂肪を増やす

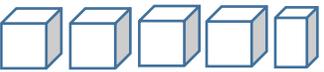
<上手な取り方>

- 小袋タイプを選ぶ
- 袋菓子は袋から直接ではなく、先に取り分ける
- 皿におしゃれに盛りつける
- 食べてよい日(頻度)を決める

まんじゅう1個	160kcal
クッキー4枚	150kcal
ケーキ1個	300kcal
スナック菓子1袋	480kcal



飲み物に含まれる糖分量

	容量 (ml)	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	砂糖換算 (個)	 角砂糖 1個=4g
緑茶	100	2	0.2	0	
ウーロン茶	150	0	0.2	0	
紅茶	150	2	0.2	0	
スポーツ飲料	200	42	10.2	2.6	
カフェオレ	150	57	12.3	3.0	
飲むヨーグルト	150	96	18.3(12.5)	3.1	
ミルクココア(23g)	150	92	18.5	4.6	
サイダー	200	82	20.4	5.1	
オレンジジュース	200	90	22.0	5.5	
コーラ	200	92	22.8	5.7	

砂糖・果糖ぶどう糖液糖・ぶどう糖果糖液糖



塩分



脂質



糖質



野菜



適正体重と食事

野菜を食べよう！ 350g

●現状281g

- 朝 1品 (60g～80g)
- 昼 1～2品
- 夕 1～2品

●カリウム
●食物繊維
が血圧を下げる

●食物繊維
LDLコレステロール
を下げる

1種類に偏らず数種類を組み合わせましょう。



腎機能の低下している方は取り過ぎに注意します。

野菜100gの目安量は？

生野菜では…



両手1杯分
24kcal 食物繊維1.83g

茹野菜では…



片手1杯分
23kcal 食物繊維1.8g

果物100gの目安

エネルギー量: 約50Kcal(バナナは約100Kcal)



バナナ1本



いちご6粒



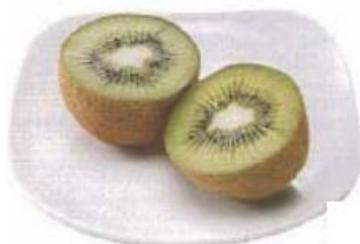
グレープフルーツ
1/2個



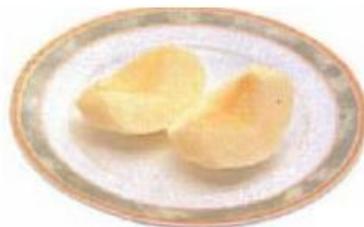
なし1/2個



みかん1個



キウイフルーツ
1個



りんご1/2個



ぶどう1/2房



かき1個

- カリウム
- ビタミンや食物繊維の供給源
- 朝、昼の摂取がお勧め(短時間でエネルギーに)
- 糖質が多いので食べすぎに注意

果物100gの目安

エネルギー量約50kcal(バナナは約100kcal)

バナナ	1本	キウイフルーツ	1個
いちご	6粒	りんご	1/2個
グレープフルーツ	1/2個	ぶどう	1/2個
なし	1/2個	かき	1個
みかん	1個		

- カリウム
- ビタミンや食物繊維の供給源
- 朝、昼の摂取がお勧め(短時間でエネルギーに)
- 糖質が多いので食べすぎに注意



塩分



脂質



糖質



野菜



適正体重と食事

自分の適正な体重を知る

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

日本人の食事摂取基準(2025年版)

年齢(歳)	18~49			50~64			65以上		
	最小	中央	最大	最小	中央	最大	最小	中央	最大
BMI/身長	18.5		24.9	20.0		24.9	21.5		24.9
140	36.3	42.5	48.8	39.2	44.1	48.8	42.1	45.1	48.8
145	38.9	45.6	52.4	42.1	47.3	52.4	45.2	48.4	52.4
150	41.6	48.8	56.0	45.0	50.6	56.0	48.4	51.8	56.0
155	44.4	52.1	59.8	48.1	54.1	59.8	51.7	55.3	59.8
160	47.4	55.6	63.7	51.2	57.6	63.7	55.0	58.9	63.7
165	50.4	59.1	67.8	54.5	61.3	67.8	58.5	62.6	67.8
170	53.5	62.7	72.0	57.8	65.0	72.0	62.1	66.5	72.0
175	56.7	66.5	76.3	61.3	68.9	76.3	65.8	70.4	76.3
180	59.9	70.3	80.7	64.8	72.9	80.7	69.7	74.5	80.7

適正な体重でない

||

自分にあったエネルギー量の食事でない



なぜ太るのか？

- ① 食べ過ぎ→摂取エネルギーの過剰
- ② 運動不足→消費エネルギーの不足

月1～2kgの減量を目安に、
目標体重に近づけましょう
(5%の減量: 80kgで4kg)

例) **食べ物** 160kcal
大福1個や缶ビール1本
= **運動** 散歩で60分(体重50kgの人)



バランスの良い食事とは

1回の食事（昼、夕食）

・主食－ご飯・パン・麺類

・副食－ **主菜** ★いずれか1品

肉80g

魚80g

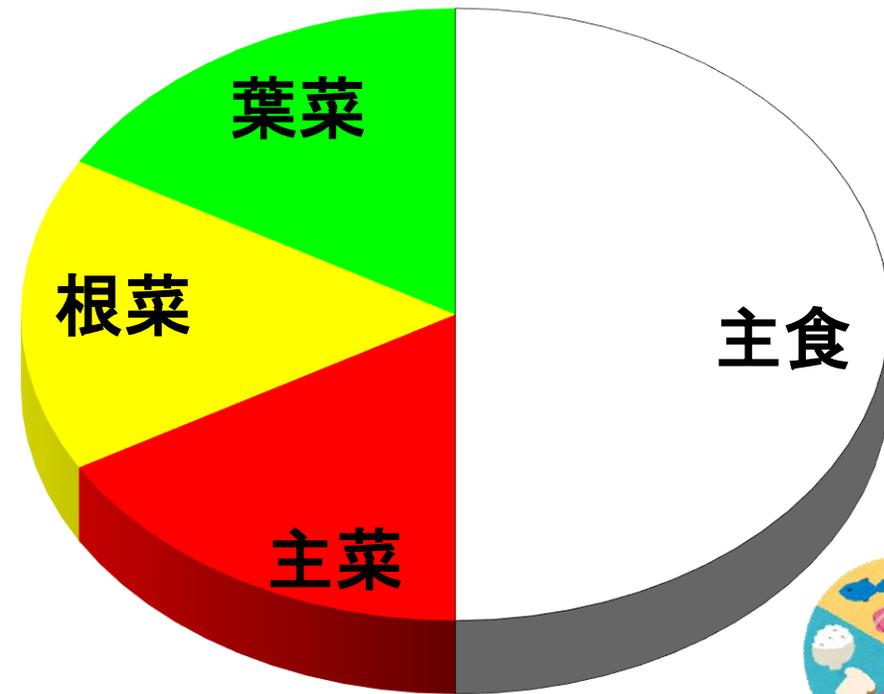
卵1個半

豆腐半丁

－副菜（60g～80g/品）

根菜 1品（大根、人参、蓮根、芋など）

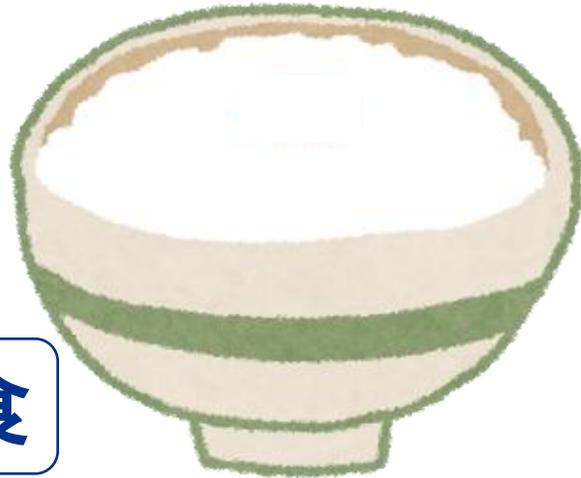
葉菜 1品（キャベツ、ほうれん草、きゅうり、
トマト等、海藻、きのこ）



食事の形を組む



副菜



主食



主菜

食事の組み合わせ

1900kcal

朝食

ツナ
小缶1/3
や
ハム1枚



夕食



昼食



昼食
(麺類)



毎日の食事を少し気にかけることで
あなたの脳を守りましょう

- 日本食の良さを生かしつつ
- 塩分や脂肪の取り方を少し意識してみましょう