

2022.2.13 高知心不全連携の会
市民公開講座

心臓に やさしい 食事の はなし



近森病院 管理栄養士 谷口梨奈

心臓にやさしい食事とは？

- ・ バランスのよい食事
- ・ 心臓への負担が少ない食事
- ・ やせないための食事



バランスのよい食事

って、どんなの？



バランスのよい食事

しゅ さい
主菜

ふく さい
副菜

しゅ しょく
主食



主菜

肉や魚、卵、大豆製品など身体を作る働きをする、たんぱく質を多くを含みます。



副菜

身体を調子を整えてくれるミネラル類やビタミン類、食物繊維などを多く含みます。



主食

ご飯やパン、麺類などの炭水化物を多く含みエネルギーの基となります。



心臓への負担が少ない食事

げん えん

減塩



問題です！

うどん



そば



どちらが、**塩分**が多いでしょう？

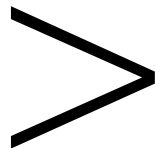
うどんは、塩分多め

うどん

7.1g

そば

6.4g

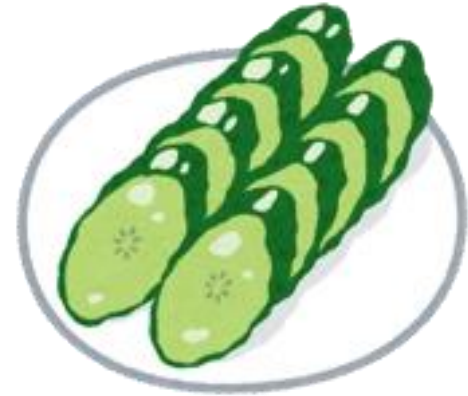


第2問！

梅干し
1個(10g)



きゅうりの漬物
8切れ(48g)



どちらが、**塩分**が多いでしょう？

梅干しは、高塩分

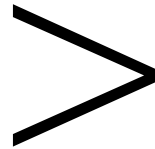
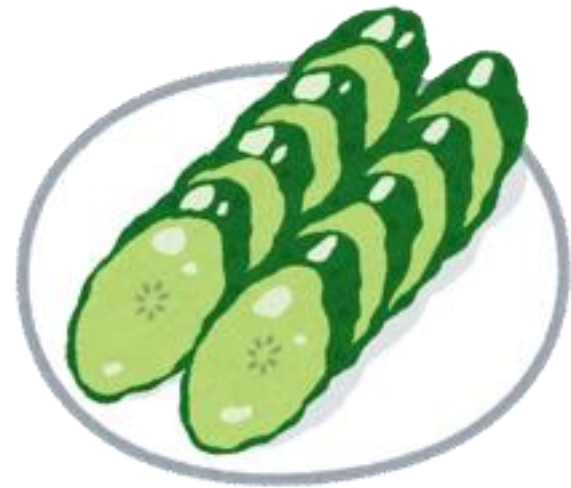
梅干し

2.2g



きゅうりの漬物

1.3g



最後の問題です！

シュークリーム
(1個)



おせんべい
(1枚)



どちらが、**塩分**が多いでしょう？

和菓子は塩が多い

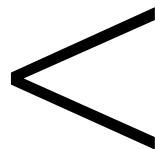
シュークリーム

0.2g



おせんべい

0.5g



問題のまとめ

1. うどんは、塩分が多い
(麺類は汁を残しましょう)
2. 梅干し 1 個で 1 食分の塩！
3. 和菓子は、要注意

やせないための食事



なんで
やせちゃダメなの？



問題です！

ふっくらさん



ほっそりさん



どちらが、**病気のリスク**が高い？

やせ過ぎは、危険

ふっくらさん



ほっそりさん



問題です！！

ぽっちやりさん



ふっくらさん



どちらが、**病気のリスク**が高い？

太り過ぎも、危険

ぽっちやりさん

ふっくらさん



太り過ぎもやせ過ぎ

危険

危険



私はどこぞね？

ぽっちやりさん

ふっくらさん

ほっそりさん



体重測定



毎日

同じ時間

ほっそりさん



毎日、体重測定

3食食べる

適度な運動

ぽっちやりさん



毎日、体重測定

おやつは控えめ

適度な運動

ふっくらさん

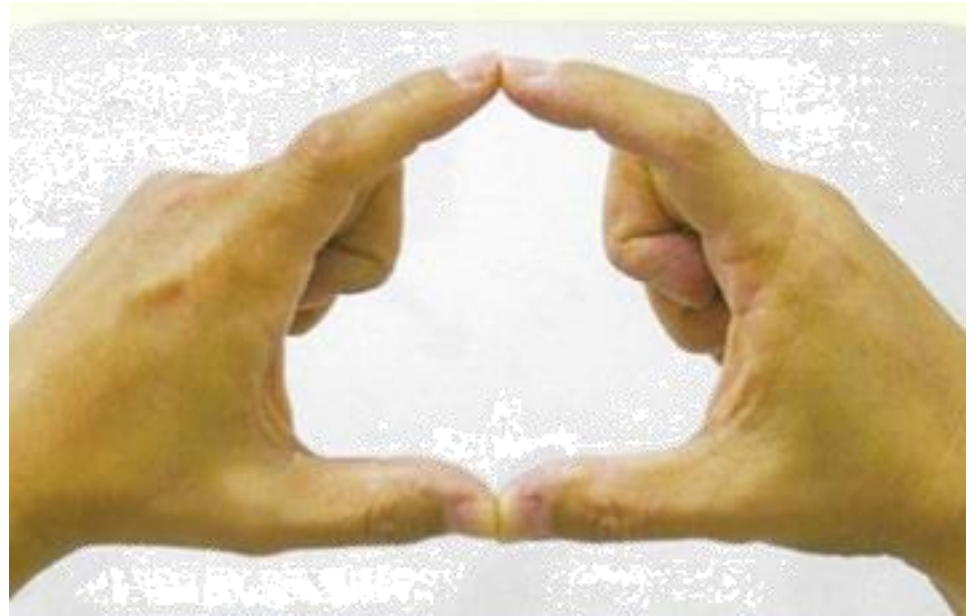


毎日、体重測定

3食食べる

適度な運動

ゆび輪っかテスト



届きますか？

運動 × 食事



心臓にやさしい食事



- ・ バランスのよい食事
- ・ 心臓への負担が少ない食事＝減塩
- ・ やせないための食事