

様 あなたの指示は 塩分 g 以下です

①エネルギーの摂り過ぎに注意

エネルギーの摂り過ぎは、肥満を招き、肥満は糖尿病や高血圧を招きます。
また中性脂肪・コレステロールを上昇させ動脈硬化を起こし、
心筋梗塞や動脈硬化などを引き起こします。
腹八分目を心がけ、脂質・糖質の摂りすぎや間食を控えましょう。



②バランスの取れた食事をとる

食事は偏らないように摂りましょう。朝・昼・夜それぞれに、
主食、主菜、副菜を組み合わせるのが理想的です。
また、朝食を摂らなかったり、一日4食になったり、
就寝前の食事などの不規則な摂り方はやめましょう。

③動物性脂肪より植物性脂肪を

脂肪には、肉類・乳製品・卵・などに含まれる動物性脂肪と、大豆製品などに
含まれている植物性脂肪があります。動物性脂肪はコレステロールを増加させる
働きがあるので摂り過ぎないようにし、植物性脂肪の割合を多めにしましょう。
鶏肉、魚卵、動物の内臓などはコレステロールを多く含むので控えましょう。



④塩分の摂り過ぎに注意

塩分の摂り過ぎは高血圧の原因です。薄味を心がけ、塩分を多く含む佃煮や漬
け物、魚・肉などの加工品（魚肉練製品、干物、ハム、ウインナーなど）、麺類
や汁物は控えるようにしましょう。
酸味・香味野菜などを利用するのも効果的です。

⑤食物繊維を多く摂りましょう

食物繊維を十分に摂ると動脈硬化の予防に役立ちます。
野菜、いも、海藻、きのこ、こんにゃくなどには食物繊維が豊富です。



⑤抗酸化ビタミンは心臓の味方

ビタミンEは、血行改善作用があるビタミンで、動脈硬化を予防します。
ビタミンCは、活性を失ったビタミンEを再び活性化させる作用があるので、一緒に摂りましょう。

ビタミンE			
 ナッツ類	 アボカド	 かぼちゃ	 オリーブ オイル
	 モロヘイヤ		

ビタミンC			
 いちご	 じゃがいも	 レモン	 ブロッコリー