

どう予防する？ 改善する？ 働く人のための動脈硬化予防の ガイドブック

どう予防する？ 改善する？ 働く人のための動脈硬化予防の ガイドブック

〔制作担当〕 東京労災病院治療就労両立支援センター
〔管理栄養士〕 平澤 芳恵
〔作業療法士〕 佐藤 さとみ (P23担当)
〔制作協力〕 関西労災病院治療就労両立支援センター
〔管理栄養士〕 花田 奈央
〔発行〕 東京労災病院治療就労両立支援センター

<https://www.tokyor.johas.go.jp>

コンビニページは月2回(1日・15日)更新中です。



[はじめに]

動脈硬化っていわれても、「よくわからない…」、「難しそうな四字熟語?」、というイメージを持たれる人もいらっしゃるでしょう。さらにもし自分が動脈硬化といわれたら「どこも痛くないし」、「血液ドロドロ?見えないし」、「若いし動脈硬化だなんてウソでしょ?」と疑心暗鬼が広がる人も少なくはないのでしょうか。しかしながら、動脈硬化は、「サイレントキラー」の異名を持つ恐ろしい病気。気づかぬうちに重篤な病気を引き起こします。

今回、タクシードライバー203人(平均年齢62.9歳)の方々にご協力をいただき、喫煙、食事、睡眠、飲酒、運動、勤務状況などのアンケートと動脈硬化(血圧脈波伝播速度測定)の調査を実施しました。調査結果からは実年齢よりも血管年齢が高い人が多く、さまざまな生活習慣、食生活の課題が浮き彫りになってきました。

本冊子ではこのような調査結果をふまえ、どのように動脈硬化が進むのか、将来、動脈硬化が引き起こす心臓病などのリスクがどのくらいであるのか、そして食事や生活習慣の中で予防・改善するにはどうしたらよいのかをまとめました。筆者は、仕事が忙しく、健康を顧みることがない、たばこを吸う、運動不足、食事は味が濃いものばかり…。と動脈硬化まっしぐらという人に栄養相談の場面でお会いすることがたびたびあります。思い当たる人はいませんか。

“今、食べているものは10年後の健康につながる”一健康な人もこれから気をつけてみようかなと思う人も食生活の一助としてお役に立ていただければ幸いです。

東京労災病院治療就労両立支援センター
管理栄養士 平澤芳恵

<https://www.tokyor.johas.go.jp/>

★コンビニページは月2回(1日・15日)更新中です。



[目次]

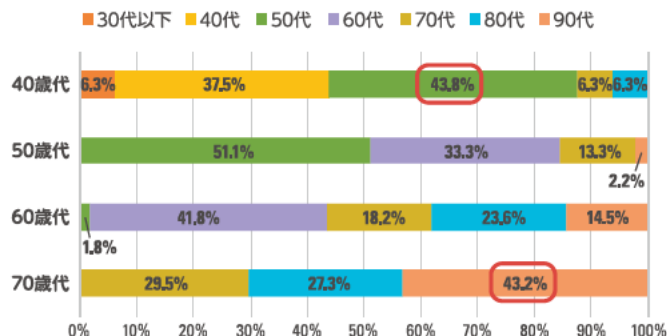
はじめに	02
目次	03
動脈硬化調査～topics&data～	04・05
動脈硬化とは	06・07
今日から実践!いつもの食事を少し変えて動脈硬化予防!	08・09
血糖値が気になるときは・・・	10
血糖値を下げたい人のためのコンビニ食の組み合わせ方	11
血圧が気になるときは・・・	12
血圧を下げたい人のためのコンビニ食の組み合わせ方	13
脂質異常症(中性脂肪・LDLコレステロール)が気になるときは・・・	14
中性脂肪・悪玉コレステロール値を下げたい人のための コンビニ食の組み合わせ方	15
尿酸値が気になるときは・・・	16
尿酸値を下げたい人のためのコンビニ食の組み合わせ方	17
疲れが気になるときは・・・	18
睡眠不足が気になるときは・・・	19
お酒の飲みすぎが気になるときは・・・	20・21
足のむくみが気になるときは・・・	22
座ってできるむくみケア	23

動脈硬化調査～topics&data～

血圧脈波 (PWV/ABI) 検査を用いて動脈硬化を調べました。**PWV (Pulse wave velocity)** とは、心臓から出た脈が血管を伝わる速度から、血管年齢を推定する検査です。仰向けに寝た状態で両腕と両足首にセンサーを巻き、動脈の壁を伝わる脈の速度から、血管年齢を推算しています。

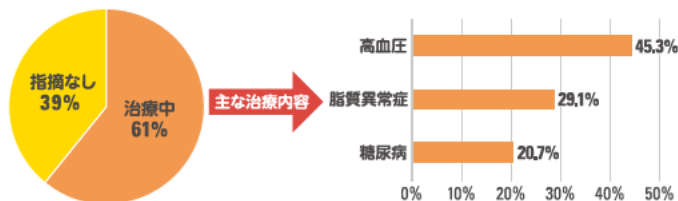
Data1: 血管年齢の実態

● タクシードライバーの実際の年代と血管年齢 (年代) の差は？

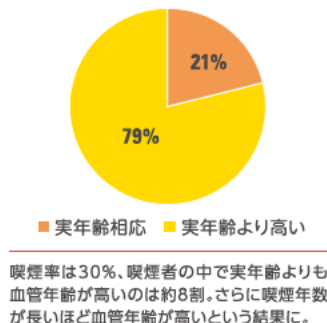


血管年齢平均は40代では実年齢を超え、50代の割合が多い傾向でした。50代は年齢相応が多い傾向でしたが、60代では実年齢相応が約4割という一方、約3人に1人が80代以上の血管年齢という結果に。そして70代以上は約4割が90代以上の血管年齢という結果になりました。**40代から早くも動脈硬化の進行が浮き彫り**となり、早め早めの生活習慣の改善が急務です。

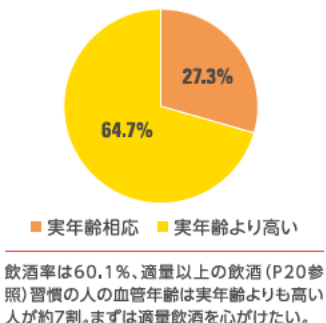
Data2: 生活習慣病の状況



Data3: 喫煙



Data4: 飲酒



Data5: 食事 (食品の摂取頻度)

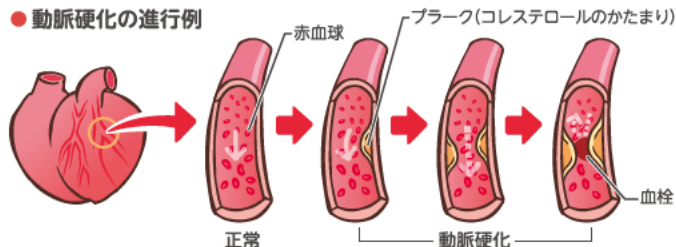
第1位	大豆製品が少ない	第4位	魚が少ない
第2位	野菜摂取が少ない	第5位	海藻が少ない
第3位	イモ類が少ない	第6位	果物が少ない

血管年齢が実年齢よりも高い人の特徴、上位6位をご紹介します。今回の調査対象者では、揚げ物や肉、糖分飲料の摂取頻度との関係は見られず、上記の項目で差が認められました。食事の多様性が血管年齢を若く保つコツかもしれません。

動脈硬化とは

動脈硬化は血管が硬くなり柔軟性が失われている状態。中高年になってから起こるものと思われるがちですが、10歳前後から徐々に進行し、自覚症状なく心筋梗塞や脳卒中などを起こすリスクを高めます。高血圧、脂質異常、糖尿病、喫煙、肥満などの生活習慣や加齢によって動脈硬化は進みます。血管の仕組みや働きは下の図のようになります。動脈硬化の予防や進行防止に役立てましょう。

● 動脈硬化の進行例



糖尿病、高血圧、脂質異常症に気をつけることがポイント！

高血圧と動脈硬化

高血圧は動脈に圧力がかかり、動脈の壁に傷を作ります。この傷から血液中の脂肪分が浸透して動脈硬化を起こします。

糖尿病と動脈硬化

血糖値が高いと血液中の糖が血管の内側に粥のようにこびりつき、血流を悪くして動脈硬化を起こしやすくなります。

脂質異常症(LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪と動脈硬化)

血液中のLDLコレステロールが多いと、血管壁にLDLコレステロールが入り込んで酸化し、毒性がある有害な酸化LDLになります。これを排除しようとマクロファージ(体の掃除役を担う白血球の一種)が酸化LDLを食べることで、脂肪物質がどんどんたまり、動脈の壁の内膜が厚くなっていきます。

今、改善しなかったら、数年後は発症しているかもしれません。

下の表で計算し、今後10年間の心血管疾患発症リスクを知りましょう。

● 吹田スコア計算表

	リスク	リスク	点数
① 年齢(歳)	35-44		30
	45-54		38
	55-64		45
	65-69		51
	70以上		53
② 性別	男性		0
	女性		-7
③ 喫煙※	なし		0
	あり		5
	至適血圧 <120 かつ <80		-7
④ 血圧※※	正常血圧 120-129 かつ/または 80-84		0
	正常高値血圧 130-139 かつ/または 85-89		0
	I度高血圧 140-159 かつ/または 90-99		4
	II度高血圧 160-179 かつ/または 100-109		6
⑤ HDL-C (mg/dL)	<40		0
	40-59		-5
	≥60		-6
⑥ LDL-C (mg/dL)	<100		0
	100-139		5
	140-159		7
	160-179		10
⑦ 耐糖能異常	≥180		11
	なし		0
⑧ 早発冠動脈疾患家族歴	あり		5
	なし		0
①～⑧の点数を合計			点

吹田スコアの得点	予想される10年間の冠動脈疾患発症リスク	分類
40以下	2%未満	低リスク
41-55	2-9%未満	中リスク
56以上	9%以上	高リスク

※禁煙後は非喫煙として当てはめる

※※高血圧で治療中も現在の血圧値で考える

日本動脈硬化学会 脂質異常症診療ガイド2018年版参照

いつもの食事を少し変えて動脈硬化予防!

ポイント!

動物性脂肪(肉、生クリーム、チョコレート、乳製品など)を過剰に摂らない
食物繊維の摂取量を増やす
食塩の摂取を控え、野菜を多く、果物を適度に

改善例 >>> 朝食

メロンパン + チョココロワッサン
+ コーヒー



菓子パンは糖分だけではなく、意外に脂質が多く含まれています。*トランス脂肪酸にも注意しよう。

サンドイッチ + 豆乳
+ カットフルーツ



朝から野菜が面倒な人はサンドイッチから手軽に。コレステロールフリーの豆乳とフルーツでバランスアップ。

改善例 >>> 昼食

カルボナーラ + シーザーサラダ



生クリーム入りのパスタやシーザードレッシングは脂質量が多め。栄養成分表示をチェックしよう。

ボンゴレパスタ + 海藻サラダ



あさはりは低カロリーで動脈硬化予防に役立つといわれるタウリンが豊富。食物繊維の追加は海藻サラダで。

改善例 >>> 間食

パフェ



バター、生クリーム、砂糖が多めの洋菓子を食べるときは、小さめのサイズを選ぶ、または食べる頻度を抑えよう。

きなこわらびもち



きなこは大豆でできている。たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが。さらにレシチンやイソフラボンも。

改善例 >>> 夕食

唐揚げ弁当



揚げ物は頻度を少なくするのが食事のコツ。特に夜遅い食事の場合は避けるのがベター。どうしても食べるなら日中に。

青魚のほぐし弁当 + 五目豆



中性脂肪や悪玉コレステロール対策には青魚のメニューを。さらに五目豆の追加で食物繊維が充実する。

ホットスナックも注意! *トランス脂肪酸とは?

トランス脂肪酸は過剰に摂取すると悪玉コレステロールを増加させ、善玉コレステロールを低下させることが指摘されています。クッキー、ビスケット、ドーナツ、ポテトフライ、揚げ物のお惣菜から菓子パン、洋菓子など身近なものに含まれ、日本ではファーストフードを利用しやすい若い男性や甘いものを好む女性に過剰摂取が疑われているという報告もあります。



血糖値が気になるときは・・・

糖尿病の多くは、肥満や運動不足、ストレスなどをきっかけに発病します。血液中の血糖（ブドウ糖）が多い状態が続くと、視力や腎機能の低下、手足のしびれなどを引き起こすほか、心臓病や認知症などの合併症が起こりやすくなります。さらに糖尿病はがんの発症リスクを高めることも明らかになっています。血糖値を気にする人は**糖質控えめ・野菜たっぷり**を意識しましょう。しかし、**盲点になりやすいのが、たんぱく質**。食事を控えようとして、肉や魚の摂取量まで減ってしまうということが多くあります。たんぱく質が減ると、筋肉が落ちやすくなり、フレイルやサルコペニアの危険性が高まります。**主食・主菜・副菜を揃えた食事を意識しましょう。**

Try
Now

血糖値を下げるためにできること

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ☐ 段階的に（例：月に1kg）体重を減らす | ☐ 毎食、野菜から先に食べる |
| ☐ 甘い飲み物はお茶や水に | ☐ スイーツはときどきに |
| ☐ ごはんの大盛りはやめる | ☐ めん類は具沢山のものを |
| ☐ 食事はよく噛んで食べる | ☐ 禁煙を |
| ☐ 自分に合った運動をみつけ、実践する | ☐ 休肝日を週に2日以上作る |

Check!

働く人の血糖値改善取り組み事例

缶コーヒーは
ブラックに。
炭酸飲料は
ゼロカロリーに。

野菜から先に
食べるために
カット野菜を
活用している。

外食はやめて、
コンビニで
500kcal以内に
抑え組み合わせている。

（ 血糖値を下げたい人のための コンビニ食の組み合わせ方 ）

たんぱく質+食物繊維を組み合わせよう

わかめごはん + 銀鮭の塩焼き
+ スティック野菜



▶ 合計 約380kcal：たんぱく質 約20.4g/
食物繊維 約6.4g／塩分 約2.0g

食物繊維を含むわかめごはんを主食に。主菜は鮭の塩焼きを。副菜のスティック野菜はマヨネーズを控えるとカロリーも塩分も控えめに抑えられる。

レタスサンド +
雑穀のサラダボウル



▶ 合計 約530kcal：たんぱく質 約19.6g/
食物繊維 約12.2g／塩分 約3.3g

ベジファーストを実践！貝だくさんのサラダボウルを先に食べてから、サンドイッチを。サンドイッチも豊富な野菜を意識するのが血糖コントロールのコツ。

血糖コントロールに役立つメニュー&おやつ



サラダパスタ

困ったときの万能メニュー。主食・主菜・副菜がバランスよくとれ、低カロリーが魅力。



もち麦入りおにぎり

玄米やもち麦入りごはんは、白米に比べ緩やかに血糖を上げる効果が。主食の選択肢に活用したい。



ブランのドーナツ

ブランは小麦ふすまのことで食物繊維が豊富。スイーツを食べたいときは低糖質のものを。

血圧が気になるときは・・・

皆さんは家庭や職場で血圧を測定していますか。血圧は年齢とともに高くなるだけでなく、肥満をはじめ、喫煙や飲酒、運動不足も高血圧の原因です。食事では減塩を心掛けるとともに、**カリウムや食物繊維**などの、血圧を安定させる効果がある栄養素を積極的にとりましょう。おすすめの食品は**海藻類、キノコ類、イモ類、豆類、果物類**。お酒をよく飲む人は**飲みすぎにも気をつけ、塩辛いおつまみの量が増えやすいので注意**しましょう。また冬は気温が低く血管が収縮しやすくなります。さらに**睡眠不足や仕事のストレスなどによる血圧変動が重なると、心臓や血管の疾病リスクが高まります**。中高年の人だけではなく、若い人も気をつけましょう。

Try
Now

血圧を下げるためにできること

- ☐ 段階的に(例:月に1kg)体重を減らす
- ☐ 寝る前の食事は1日で一番少なく
- ☐ めん類の汁は多めに残す
- ☐ リラックスできることを見つける
- ☐ 自分に合った運動をみつけ、実践する
- ☐ 休肝日を週に2日以上作る
- ☐ しょうゆ、ドレッシングは控える
- ☐ 睡眠をたっぷりとる
- ☐ 禁煙まずは3日間の禁煙を目標に
- ☐ 寒い室内で過ごさない

Check!

働く人の血圧改善取り組み事例

テレワーク時に
部屋を温め、
せんべいをやめた。

夕食はごはんを控え、
野菜とたんぱく質を
中心にした。

禁煙日を設け、
禁煙日数の記録を
徐々に伸ばした。

血圧を下げたい人のための コンビニ食の組み合わせ方

野菜・海藻・豆類をプラスするのがおすすめ

納豆巻き + 海藻入りサラダ



▶ 合計 約310kcal : たんぱく質 約9.0g/
食物繊維 約5.2g / 塩分 約2.6g

大豆製品の代表格といえば納豆。でもなかなか食べる機会がない人は納豆巻きを。サラダはカリウム豊富な海藻入りを選び、ドレッシングは多めに残そう。

野菜たっぷりのサラダバスタ



▶ 合計 約340kcal : たんぱく質 約9.5g/
食物繊維 約4.6g / 塩分 約2.5g

サラダバスタは主食主菜副菜が揃った手軽でバランスのよい一品。カリウム豊富な生野菜から先に食べ、付属のドレッシングも少なめに利用して、塩分オフ。

カリウムがとれるメニュー



枝豆(冷凍)

良質なたんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルを含む。冷凍庫に常備しておくとう便利。



スティック野菜

手軽で低カロリー。おつまみの定番として、また忙しく片手で食べるランチにもおすすめ。



りんご

食物繊維も豊富。ほかにバナナやキウイなどもおすすめ。バナナやドライフルーツでも代用OK。

脂質異常症(中性脂肪・LDLコレステロール)が 気になるときは・・・

中性脂肪は悪者のように聞こえますが、大切なエネルギー源でもあります。使い切れなかったエネルギーは皮下脂肪や内臓脂肪として蓄積されてしまいます。夜の食事が遅い人、お酒の飲みすぎ、甘いものの摂り過ぎは中性脂肪が高くなりやすいので注意が必要です。食事では**青魚に含まれるEPAやDHA、大豆製品**などがおすすめ。LDL(悪玉)コレステロールは太っている人だけではなく、やせている人でも数値が高めということがあります。食事の注意点としては、**甘いもの(特にクリームたっぷりの洋菓子)をよく食べる、食物繊維が少ない、揚げ物を食べることが多い**などが当てはまります。気になる人はまず、血液データを確認してみるとよいでしょう。

Try
Now

中性脂肪・悪玉コレステロールを下げるためにできること

《 中 性 脂 肪 》

- ☐ 段階的に(例:月に1kg)体重を減らす
- ☐ ごはんの大盛りをやめる
- ☐ 魚を食べる頻度を増やす
- ☐ お酒は適量を意識する
- ☐ 間食を減らす

《 悪玉コレステロール 》

- ☐ 揚げ物の頻度を減らす
- ☐ 洋菓子やスナックを減らす
- ☐ 食物繊維を意識する
- ☐ 肉料理を減らす
- ☐ 運動習慣を身につける

Check!

働く人の中性脂肪・悪玉コレステロール改善取り組み事例

揚げ物よりも蒸し料理、
焼き料理を選ぶ
例:とんかつ→
しょうが焼き

小腹がすいたら
ゼロカロリーの
ゼリーを食べる

白米を
玄米にする

1日1回は魚料理を
食べる
(缶詰も可、
鮭おにぎりも可)

中性脂肪・悪玉コレステロール値を
下げたい人のための
コンビニ食の組み合わせ方

青魚と海藻を積極的にとるべし

焼きさばのミニ弁当
+ ひじきの煮物



ツナとほうれん草の Pasta
+ ねばねばサラダ



▶ 合計 440kcal : たんぱく質 約21.3g/
食物繊維 約7.1g/塩分 約3.4g

さばのEPAは中性脂肪を下げる効果が、肉のお弁当ばかりではなく魚のチョイスも積極的に。さらに枝豆や蓮根が入ったひじきの煮物でバランスアップ。

▶ 合計 約490kcal : たんぱく質 約20.1g/
食物繊維 約8.5g/塩分 約3.8g

ツナの Pasta も魚メニュー。ほかにサーモン入りなどもおすすめ。野菜たっぷりのものを選びたい。副菜は海藻ほかオクラ、長芋が入ったネバネバサラダを。

食物繊維に
こだわろう

脂質が気になる人に役立つおやつ



甘栗

食物繊維、カリウムのほか、鉄、葉酸が含まれ、実は栄養満点。小腹がすいたときのおやつに。



アーモンド

食物繊維のほか抗酸化作用の高いビタミンEが豊富。ただし、食べ過ぎはエネルギー過多に。



きなこわらびもち

食物繊維、カルシウム、さらにレシチンや大豆インフラボンをきなことやつから。

尿酸値が気になるときは・・・

ある日突然、激痛に襲われる人が少なくない痛風。その痛みは強烈なもののですが、1-2週間で治まることが多いようですが、痛風の原因である高尿酸血症を放置すると、再び痛風発作をくり返すだけではなく、重篤な病気を併発する合併症（腎臓病など）につながります。また高血圧や糖尿病などの生活習慣病も痛風の合併症。これらの合併症が進行すると動脈硬化が促進され、心筋梗塞や脳卒中のリスクも高まります。ビールに多いとされるプリン体に気をつけるだけではなく、**過剰な飲酒や体重増加も尿酸値を高める原因**。生活習慣の改善に加え、**水分摂取、食事のバランス、特に野菜不足や肉料理の食べ過ぎなどにも気をつけましょう。**

Try
Now

尿酸値を下げるためにできること

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ 段階的に（例：月に1kg）体重を減らす | ☐ 揚げ物の頻度を減らす |
| ☐ ごはんの大盛りをやめる | ☐ 甘いものを控える |
| ☐ 牛乳やヨーグルトを取り入れる | ☐ 食物繊維を意識する |
| ☐ 休肝日は週2日以上 | ☐ 肉料理を減らす |
| ☐ 水分をこまめにとる | ☐ 有酸素運動を多めに |

Check!

働く人の尿酸値改善取り組み事例

揚げ物よりも蒸し料理、
焼き料理を選ぶ
例：とんかつ→
しょうが焼き

小腹がすいたら
ゼロカロリーの
ゼリーを食べる

白米を
玄米にする

1日1回は魚料理を
食べる
（缶詰も可、
鮭おにぎりも可）

尿酸値を下げたい人のための コンビニ食の組み合わせ方

コツはたくさんの野菜をとること!

野菜のサンドと 雑穀のサラダボウル



中華丼 + ねばねばサラダ



さらに
もっと!

たくさんの野菜をとる



サラダ



ほうれん草のおひたし



野菜スープ

簡単! 便利! カット野菜を活用したアレンジレシピ



ネギ塩チキン + カット野菜



冷ややっこ + もずく + カット野菜

疲れが気になるときは・・・

今回の調査結果から、疲労に関するアンケート項目で、“へとへどだ”、“ひどく疲れている”と回答された人は血管年齢が高い傾向が、そして疲れを感じている人は食事に偏りが見られる傾向がありました。疲労回復のための食事のコツは、野菜やたんぱく質をしっかりと摂ること。**炭水化物に偏ったメニューが続くと疲労回復に役立つビタミンB1が消耗し**、かえって疲れがとれにくくなるためです。もち麦には**ビタミンB1**が含まれ、鶏胸肉は**イミダペプチド**といわれる疲労回復に役立つといわれています。また緑黄色野菜はビタミンACEといった**抗酸化ビタミン**を多く含みます。食生活に摂り入れましょう。



もち麦入りおにぎり



サラダチキン



緑黄色野菜のサラダ

Try Now

疲れをとるためにできること

- ☐ 食事を抜かない
- ☐ 甘いものはほどほどに
- ☐ 睡眠時間をたっぷりとる
- ☐ 野菜やたんぱく質を意識する
- ☐ 揚げ物ばかり食べない
- ☐ 適度な運動習慣を

Check!

働く人の疲労改善取り組み事例

シャワーではなく、湯船につかる

仕事を始める前にストレッチをする

寝る前の食事は腹八分目にする

睡眠不足が気になるときは・・・

睡眠は何時間眠れたかというよりも質が大切だといわれています。とはいえ、睡眠時間が短い人は高血圧や糖尿病のリスクが高まることがわかっています。特に4～5時間以下という人は注意。今回の調査からも**睡眠平均5時間以下の人はそうでない人に比べ、血管年齢が高いという結果が**。さらに4時間睡眠が続くと徹夜した人と同じくらいの仕事のパフォーマンスが低下することも報告されています。さらに注意したいのが寝る前の飲食。**夜遅くに食べる場合は食べ過ぎず、消化のよい、鍋焼きうどんや茶わん蒸しなどを選ぶとよいでしょう。お酒は眠りが浅くなる、途中でトイレに起きるため目を覚ますということもあるので気になる人は注意しましょう。**



鍋焼きうどん



茶わん蒸し



大根と鶏肉の煮物

Try Now

睡眠の質を高めるためにできること

- ☐ 夕食の食べ過ぎに気をつける
- ☐ 寝る前の食事は消化のよいものを
- ☐ カフェインのとりすぎに注意する
- ☐ 適量飲酒を心がける (P22参照)

Check!

働く人の睡眠改善取り組み事例

適度な運動で睡眠の質を高める

寝る前の飲酒量に気を付ける

動画やゲームよりも睡眠を優先する

お酒の飲みすぎが気になるときは・・・

少量のお酒は心筋梗塞、狭心症などのリスクを上げないとされていますが、お酒の飲みすぎには注意が必要です。今回の調査結果から、**飲酒量と飲酒頻度が多いほど、血管年齢が高い傾向が認められました。適量飲酒に心がけることや休肝日を週2日以上設ける**など自分自身が実行しやすいルールを見つけれられるとよいですね。さらに夜遅い食事や飲酒は肥満をはじめとした生活習慣病の原因になりやすいのが特徴で、睡眠の質にも影響します。コロナ禍により自宅での飲酒量がついつい増加してしまうといったお悩みを耳にします。またおつまみも選び方によってはカロリーオーバーになりやすいので、ヘルシーなおつまみ選びも意識するようにしましょう。

Try
Now

お酒と上手につきあうためにできること

☐ お酒は適量を意識する

【適度な飲酒量の目安】

ビール(500ml) 日本酒1合(180ml) 焼酎(25度)1/2合(100ml)

ワイングラス2杯(200ml) ウイスキーダブル1杯(60ml)

☐ つまみ選びはヘルシーに

☐ 野菜を増やす

☐ 間食を減らす

☐ 運動習慣を身につける

Check!

働く人のお酒とのつきあい方 改善取り組み事例

休肝日の
曜日を定める
例:月と水

お水やお茶を
飲みながら
お酒を楽しむ

つまみは
野菜スティックを
必ず取り入れる

まとめ買いせず
その日の分だけ
「都度買い」に
している

たんぱく質も野菜も一緒にとれるおつまみ



レバニラソテー



ほうれん草と卵の炒め物



おでん

缶詰も
OK!

魚を意識したおつまみ



サーモンのお寿司

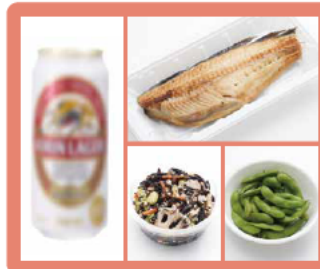


さば竜田の野菜あんかけ



銀鮭の塩焼き

適量のお酒とヘルシーなおつまみの組み合わせ例



ビール 205kcal
ほっけの塩焼き 155kcal
ひじき煮 126kcal
枝豆 93kcal

合計579kcal
たんぱく質 37.9g
塩分 3.4g



ワイン2杯 150kcal
鶏肉のトマト煮 260kcal
ブロッコリー 103kcal
スティック野菜 151kcal

合計664kcal
たんぱく質 36g
塩分 4.6g

足のむくみが気になるときは…

むくみは一時的なものとずっと続くものと2つのタイプに分かれます。
動脈硬化と深い関係のむくみもあります。

一時的なむくみ

原因

- ・運動不足 ・筋力の低下 ・塩分の摂り過ぎ ・栄養の偏り
- ・お酒の飲みすぎ ・冷え ・月経前後のむくみ

▶ 生活習慣の改善とともに、座ってできるむくみケアP23を参考に、むくみを予防、和らげるようにしていきましょう。

ずっと続いているむくみ

症状

- ・足の血管が浮き出ている ・足の痛みがある
- ・急に体重が増えた ・顔やまぶたのむくみ ・息が切れる

原因

- ・心臓病 ・肝臓病 ・腎臓病 ・下肢静脈瘤
- ・リンパ浮腫 ・深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群)

▶ 気になる人は浮腫や血管を専門とした外来を受診するようにしましょう。

手や足の変化を見落とさないで！末梢動脈疾患(PAD)とは

「末梢動脈」は主に手足に血液を届ける動脈です。この末梢動脈に動脈硬化が生じると、手足に血行不良が起こり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。症状は足の痛み、しびれ、歩きづらさなど、原因となる肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、喫煙、ストレスなどを抱えている人は予防・改善に努めましょう。

<調査結果トピックス>

足のむくみがある人の特徴



60代以上

睡眠6時間未満

筋肉量が少ない

やせている

※足のむくみ…体組成測定Inbody770でECW(細胞外水分量)/TBW(体水分量)を測定。
ECW/TBWは浮腫の指標。

座ってできるむくみケア

足のむくみは動脈硬化が原因であることも。足への血流が悪くなることで、足に栄養や酸素を十分に送ることができなくなり、むくみをはじめとしたさまざまな症状が現れます。ふくらはぎの筋力アップや足首のストレッチを行い、むくみを予防していきましょう。

かかと上げとつま先上げ

足指の関節と足関節と動かし、ふくらはぎやすねの筋肉のポンプ運動を促します。座っていてもできますし、立って行うこともできます。関節がしっかり動いていること、筋肉がしっかり収縮していることがコツです。

①



足指がしっかり床をとらえることを意識してかかとを上げて、2~3秒キープ。

②



かかとを下ろして深呼吸。

③



かかとを床につけたまま、できるだけしっかりとつま先を上げて、2~3秒キープ。

①~③を4~5回繰り返す

足指広げと足首回し

片足のくるぶしがもう片足の太ももに乗るような姿勢で行うストレッチです。椅子に座ってでも床に座ってでもできます。ストレッチしている足は脱力していることがコツです。

①



裸足になれる環境であれば、足指の間に手指を入れて指の間を広げる。

②



足指の間に手指を入れたまま手を手前に引き、もう片手で足首の少し上を持って足首の少し上を固定し、5秒かけてすねを伸ばす。

③



足指の間に手指を入れ、もう片手で足首の少し上を固定したまま、手で足首をできるだけ大きく回す。左右1回ずつでもよい。