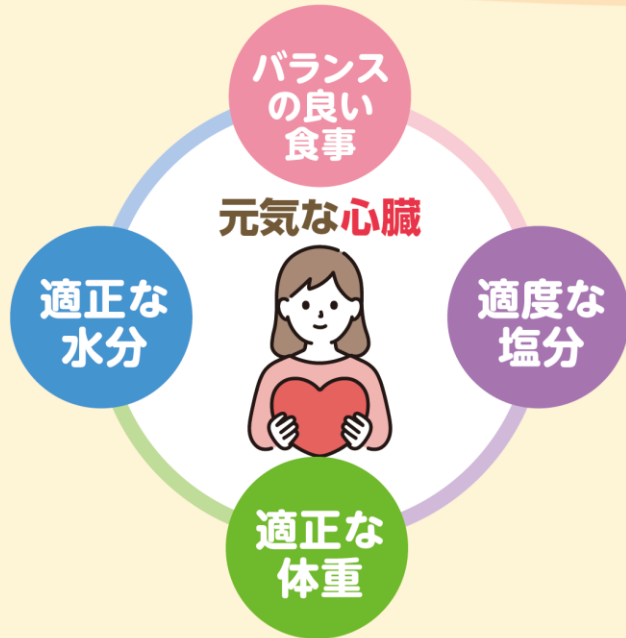


心臓を守るための食事ポイント

～心臓病の食事～



- バランスの良い食事
- 適度な塩分
- 適正な体重
- 適正な水分

を意識することが大切です。



バランスの良い食事

- **主食+主菜+副菜**がそろった食事を基本に、栄養バランスを整えましょう。



適度な塩分

目標塩分：1日 6g(1食2g)以下

- 塩分は、調味料以外にも色々な食材に含まれています。パンや麺、はんぺん、かまぼこなどの練り物製品など、加工食品の中にも見えない塩分が含まれているため、食べ過ぎに気をつけましょう。

- めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1… 塩分1.4g
- サバ水煮缶 1缶 …………… 塩分1.9g



病院の栄養相談で質問が多い食品の塩分量(目安)

適正な体重

- 心臓に負担をかけないように、適正体重を維持しましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

ご自身の適正体重をチェック!

適正な水分

- 心臓の状態によって、水分制限が必要になる場合があります。医師にご確認ください。