

こんにちは！名寄市地域包括支援センターです！

今回は、名寄市立総合病院管理栄養士高橋春美さんから、心不全とお食事についてお話いただきます。

心不全とお食事について

～年末年始に気を付けて楽しいお正月を～

名寄市立総合病院
たかはし
高橋 心不全療養指導士
はるみ
春美 管理栄養士



塩分のとりすぎは、体液量が増え血圧を上昇させるため、心臓に大きい負担をかけます。心不全の症状が悪化するきっかけは「塩分や水分の制限を守らない」といった意識の低さが原因であることが多く、減塩は心不全の再入院を予防するための大事なポイントになります。一般的に塩分制限は1日6g未満が目標とされていますが、令和元年の国民健康・栄養調査では男性10.9g、女性9.3gの塩分を摂取しているといわれており、普段から減塩を意識することが必要です。年末は特においしい料理が食卓に数多く並びますので注意したいですね。今回は塩分を上手に減らせる食べ方について紹介します。

お正月によく食べる料理の塩分

年越しそば 1杯	お雑煮 1杯	お煮しめ 1皿	なます 1皿
5.6g	2.1g	1.8g	0.7g
にしんの昆布巻き 1本	数の子 1本	かまぼこ 2切れ	松前漬け 小皿
1.2g	0.6g	0.6g	2.0g

塩分を取り過ぎない上手な食べ方を

◆おせち料理の食べ過ぎに気を付けましょう

長期保存できるように料理されるおせち料理の中でも、お煮しめや数の子、かまぼこなどは特に塩分が多くなります。お煮しめは小鉢1杯、数の子やかまぼこは1～2切れに抑えましょう。なますは塩分が少なめですが、食べ過ぎには注意が必要です。また、おせち料理を毎食食べないようにすることも1つのポイントです♪

◆年越しそばやお雑煮は汁を少なめにしましょう

年越しそばやお雑煮などの汁物はやはり塩分が多くなります！ 具たくさんにする、1日1杯までにするなどの工夫をしてみてください。

◆おせちを作る際のポイント

- お酢や柚子などの香り・酸味のあるものを使う。
- 出汁をしっかり効かせ風味を楽しむ。
- 減塩醤油を使用する。減塩でも色が濃く食材に染みやすいので煮物等におすすめ！
- 全部薄味にしなくても良い！

おせち料理以外にもお酒の飲みすぎにも注意して、楽しいお正月を過ごしてくださいね。

心不全患者さんが入院中から退院後の生活まで安心して暮らせるために医療と介護が連携しています。食事や栄養についてお困りの際は栄養士の栄養相談をご利用ください。

次回は、名寄市立総合病院柿川^{かきかわ}理学療法士のお話です。

◆問い合わせ

地域包括支援センター地域包括支援係（名寄庁舎2階）

☎ 01654③2111（内線3260）