

ご自由にお持ちください

# 食事を見直そう

脳卒中は、偏った食事や運動不足・ストレス・喫煙・過度の飲酒といった生活習慣の乱れと、その先にある疾患（高血圧・糖尿病・脂質異常症・心臓病など）が大きな原因となります。脳卒中を防ぐには、食事を中心とした生活習慣の改善が不可欠です。



管理  
栄養士

## 塩分を控える



### ● 高血圧は脳卒中の原因のひとつ

血管壁に圧力がかかる高血圧の状態が続くと、血管壁は厚みを増して動脈硬化となり、詰まったり破れたりしやすくなります。塩分制限が必要です。

1 日の塩分摂取量を 6g 未満に抑える必要があります。

味付けは薄めに。塩分の多い、漬物・麺類・加工品は食べる量に気を付けましょう。



## 油（脂）の摂り方に注意

### ● 悪玉コレステロール対策には油（脂）選びが重要

コレステロールには、善玉コレステロールと悪玉コレステロールがあります。善玉コレステロールは、悪玉コレステロールを回収し、血栓が出来るのを防いでくれます。

また、コレステロールは体をつくる細胞膜の強度を保ち、内蔵機能を保持するために欠かせない成分でもあります。脂肪全体の摂り方に気をつけましょう。

善玉コレステロールを増やすためには、不飽和脂肪酸が豊富な植物油を使用しましょう。

特に、肉の脂身・バター of 摂取は控えめにしましょう。



## 食物繊維を積極的に摂る

### ● 食物繊維は、1日 27g 以上を目標に

食物繊維は、コレステロールや胆汁酸を結合して悪玉コレステロールを排出してくれます。食物繊維が豊富な野菜・豆類・海藻類を上手に利用して積極的に摂るようにしましょう。



食物繊維は「ダイエット・ファイバー」と言われ、肥満対策にも効果があります。最近は摂取量が減っているので意識して摂りましょう。



## 水分不足に注意

### ● 1日の水分必要量は 2.4 L

体に見合った水分を摂らないと、血液中の水分が減って固まりやすくなります。1日に必要な約 2.4L のうち、食事で約 1L は摂れるので、飲み物として 1~2.5 L 摂るように心がけましょう。



血液中の水分を保つ為、1回にコップ 1 杯、起床時・食事中・10 時・15 時・のどが乾いたときになど、こまめに飲みましょう。



## 食べることの障害

### ● 摂食嚥下障害とは

食物を口の中に入れ、噛み砕いて飲み込み、胃へ運ぶ一連のながれのどこかが、障害され、食物を上手に食べられない状態をいいます。

### ● 嚥下障害は、栄養状態にも関係

摂食嚥下障害は、重度化すると栄養失調や肺炎など生命を脅かす恐れがあります。下記の症状などがある場合は、早めに医師に相談しましょう。

1. むせる (どんなもの? いつ? 頻度は?)
2. 痰が絡んだような、ガラガラ声になる
3. 飲み込みにくそうである
4. 口から食べ物がこぼれる
5. 食べ物が鼻からでてくる
6. 食べ物が口に残る
7. 食べ物が逆流してくる
8. 食事に時間がかかる→目安は 30~40 分程度
9. 食事で疲れる
10. 呼吸が苦しそう、呼吸数が増える

摂食嚥下障害がある場合の食事は、状態によって分類されています。状態にあった食事内容にすることが大切です。



## 西リ八家族教室

下記の内容は、右の QR コードからアクセスしてご覧いただけます。



01. 起き上がり・立ち上がり 02. 排泄ケア 03. トイレ動作の支援について 04. 失語を知ろう  
05. 脳卒中再発防止の健康管理 06. 食事から生活を見直そう 07. 介護ストレスを減らすヒント  
08. 介護保険の利用について