

栄養だより

テーマ

「脳梗塞」

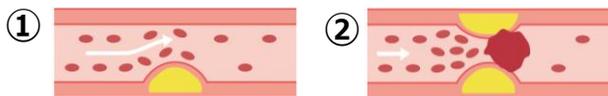
2023年
7月号



夏、暑くなってきたら注意が必要になってくるのは脱水です。それに関わり、夏の季節は脳梗塞が引き起こりやすいとされています。

脳梗塞って？

脳の血管が①動脈硬化によって狭くなったり、②血栓により閉そくすることで起こり、血液がいかなくなって脳が壊死してしまう病気です。



脳梗塞は3つに分けられます。

ラクナ梗塞	脳内の 細い 血管が詰まる
アテローム血栓症脳梗塞	脳内の 太い 血管に血栓ができて詰まる
心原性脳塞栓症	心臓 の血管内にできた 血栓 が脳に運ばれ、それが詰まる

脱水状態になると血液中の水分量が不足し血の粘度が高くなり、ドロドロな血液になってしまうので流れが悪く脳梗塞が引き起こりやすくなります。水分補給をしても、全身へはすぐに行き届かない為、こまめに水分摂取をしましょう。

脳梗塞の前兆

もしかして？と感じた場合には放置せず、早めに受診しましょう。



- 片側の手足が痺れたり、感覚が鈍くなる
- 急にふらつく

- 突然言葉が出なくなる
- 呂律が回らない



<今月のおすすめレシピ>

新生姜の豚肉巻き



夏バテや減塩料理にオススメです。特に新生姜は辛みが少なく甘いのでぜひ試して下さい。

1人あたり
235kcal 塩分1.3g

【材料 (2人分)】

新生姜…20g
豚バラ肉…100g
塩コショウ…少々

料理酒…大さじ1
焼肉のたれ…大さじ2



調理時間
の目安 30分

こんにちは！管理栄養士の藤井です。本格的に暑くなってきましたね。2022年06月号の脱水症を復習しながら、意識的に水分を摂り、脱水に注意しましょう。

脳梗塞の背景

主な原因には動脈硬化があります。その動脈硬化を促進させる多くは、生活習慣病や肥満が関わっています。特に高血圧は最大の生活習慣病要因の一つです。

高血圧の予防

高血圧の予防には食塩摂取の制限が代表的です。日本人の食事摂取基準の目標量では、成人男性：7.5g、成人女性：6.5gとされていますが、日本高血圧学会では1日6gを目標に掲げています。

塩分量はどれだけはいっているでしょう？



成分表示に「食塩」表示ではなくナトリウム表示の場合はぜひ計算してみましょう。

$$\text{○ナトリウム(mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量(mg)}$$

減塩の工夫

減塩を意識することは高血圧の人のみならず、健康な方にもとても大切です。外食や加工食品には特に塩分が高い為、注意しましょう。他にも自宅ではこんな工夫をしてみませんか？

- ★生姜や香味野菜、七味や柑橘類で調理する



- ★塩魚を買ってくるのではなく生魚を購入し自分で味付けをする

- ★醤油などの調味料は「かける」ではなく「つける」

【作り方】

- ① 生姜を長方形に3cm程度の薄さに切る。
- ② 豚バラ肉を広げ、生姜をのせて巻いていく。
- ③ 巻いた②に塩コショウ少々ふり、フライパンに並べて焼いていく。
- ④ 少し焼き目がついてきたら、酒を入れ少し蒸す。
- ⑤ 焼肉のたれをかけ、焼けば完成。

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ