

とっても怖い 動脈硬化のはなし



※日本動脈硬化学会HPより引用

ご存知ですか

動脈硬化を一因とした疾患で4.5 人に1 人の日本人が亡くなっています※

※厚生労働省令和3年人口動態統計より

動脈硬化とは・・・血管の壁が、脂肪の沈着等により厚くなったり、高血圧の影響等で硬くなったりする現象のことです

【主な原因】 高血圧・脂質異常症・糖尿病・喫煙 など

ご注意ください

自覚症状はほとんどありません

気づかないうちに動脈硬化が進行し、脳・心臓・血管などにダメージを与えていきます



脳梗塞



心筋梗塞

重大な病気を引き起こす
きっかけになる

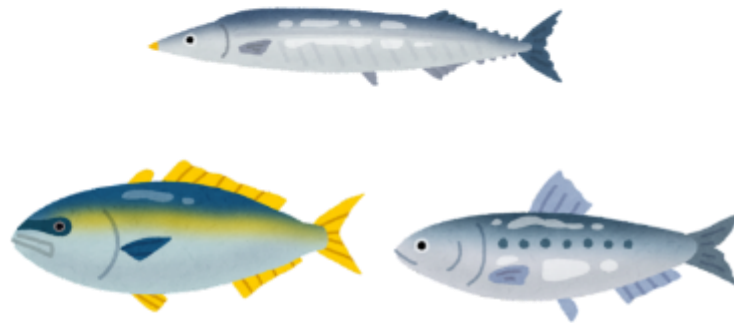
動脈硬化を予防するために

伝統的な日本食がおすすめ

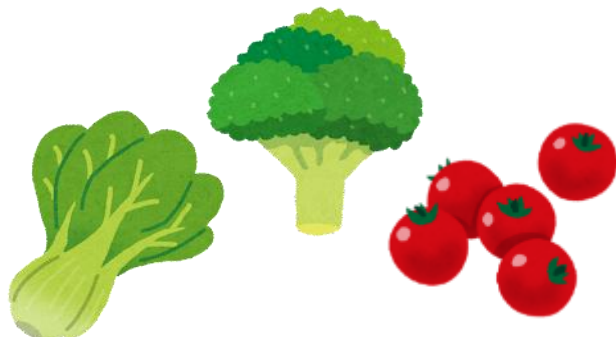
積極的に摂ろう！



大豆製品



魚類



緑黄色野菜



きのこ・海藻類

料理例

副菜

主菜

主食

[メニュー]

- ・ご飯
- ・焼き魚
- ・ほうれん草のおひたし
- ・筑前煮(しいたけ入り)
- ・豆腐とわかめの味噌汁

動脈硬化を予防するために

味付けをひと工夫

塩分の取りすぎは高血圧につながり、動脈硬化を進行させます
薄味でも美味しく感じられる料理のポイントをご紹介します

酢や香辛料を利用する(塩分ゼロ食品を上手に使おう)

酢



酢の物は減塩の定番料理です

わさび
からし



熱に弱いので、和え物
やお浸しに加えると◎

レモン



焼魚やソテーにかけるのが
おすすめ！

みょうが
ねぎ
しょうが
にんにく



香りの強い野菜も
強い味方！
しょうがやにんにくは
肉料理の下味に使用
しても◎

唐辛子



炒めものや汁物のアクセント
に♪