

# 朝礼用原稿 8月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

## 【健康ニュース：脳梗塞を防ぐ食事】

脳梗塞は、脳の血管がつまり、そこから先の脳細胞が死んでしまう病気です。冬場など寒い季節に多いと思われがちですが、汗を多くかく夏は、血液中の水分が不足し、血管がつまりやすくなるため、多く発症します。脳梗塞予防には、水分摂取や十分な睡眠、適度な運動、禁煙やアルコールを摂り過ぎないなども大切ですが、血管がつまりにくい食事を心がけることも大切です。

### <脳梗塞予防のための、食事のポイント>

#### ○塩分を摂り過ぎない

塩分を多く摂ると、血圧が高くなりやすく、高血圧は動脈硬化を引き起こすため、脳梗塞になりやすくなります。夏場は、熱中症対策のため塩分を多く摂りがちですが、日本人の食事はもともと塩分が多いので、あまり汗をかかない場合は、食事の塩分を増やす必要はなく、食事以外で塩分を摂る必要もありません。

#### ○野菜類をたっぷりと

野菜類には、動脈硬化を予防する抗酸化ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。特に、ブロッコリーやグリーンアスパラガス、ほうれん草、海苔などに多く含まれている葉酸（ようさん）は、不足すると、「ホモシステイン」というアミノ酸が血液中に増えすぎて、動脈硬化を引き起こします。

#### ○背の青い魚を食べましょう

イワシやサンマ、ブリやマグロ、アジなど、背の青い魚に含まれているEPA（イコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）は、n-3系脂肪酸（えぬさんけいしぼうさん）と呼ばれる油で、血液中の中性脂肪を減らし、血管内に血の塊ができることを防ぐ作用があります。特に、魚の油を逃さず摂ることができる、刺身がおすすめです。

#### ○大豆製品で、低脂肪・低カロリー

メインディッシュが肉や魚ばかりだと、摂取エネルギー量が多くなり、メタボリックシンドロームになりやすいです。1日の内1食は、豆腐や納豆など大豆製品に置き換えましょう。

～脳梗塞予防の食事は、栄養バランスが良いため

夏バテにも効果的です。是非お試しください！～