

心臓疾患対策に「食」からアプローチ

# 『心臓を守る健康レシピ』 のイベントを開催

## 日本人の死因上位を占める心臓疾患予防に食事面からアプローチ 両者の強みを活かして健康寿命延伸を図る

日本では、死亡原因のランキングで、心疾患が第2位、脳血管疾患が第4位となり、両者を合わせた循環器系疾患としては、全体の約24%（2018年度人口動態統計）を占めています。この背景には、高齢化に加え、食生活をはじめとする生活習慣が大きく関わっています。

心臓疾患を防ぐためには、何よりも予防が大切です。これまでに心臓病に罹ったことがある方でも、その後の対応で健康を取り戻せます。こうした心臓病患者の激増を踏まえ、食事、運動など日々の生活を見直していただくための情報発信と、病院外での市民・患者との交流の場を設ける目的で、榊原記念病院様との協働事業として心臓疾患対策に「食」からアプローチする『心臓を守る健康レシピ』イベントが企画されました。

本イベントのコンセプトは日清医療食品の事業と親和性が高く、また、健康寿命延伸を推進する日本政府の方針や、持続可能な開発目標（SDGs）の「3.すべての人に健康と福祉を」の考えとも合致した持続可能な取り組みと判断し、実施したものです。

## 専門家ならではの心臓疾患予防に向けたレシピや運動を紹介

イベントでは、講演・実演・会食をお楽しみいただき、また、医師・看護師・理学療法士・管理栄養士が参加者の皆様からの相談にもお答えしました。レシピは、日清医療食品の専門スタッフが企画・調理し、榊原記念病院様の管理栄養士が監修、比較的手に入りやすい食材を使いながら、食塩の摂取を抑えたレシピをご紹介しました。減塩は、脳卒中や心臓病などの死亡リスクを低下させる効果や、降圧薬の効きをよくといたささまざまな効果が期待されます。また動脈硬化のリスクがある動物性脂質もできるだけ抑えたものになっています。



▲鶏肉のプロバンスソース

当日のメニューは  
主菜が異なる2種



▲ふり大根



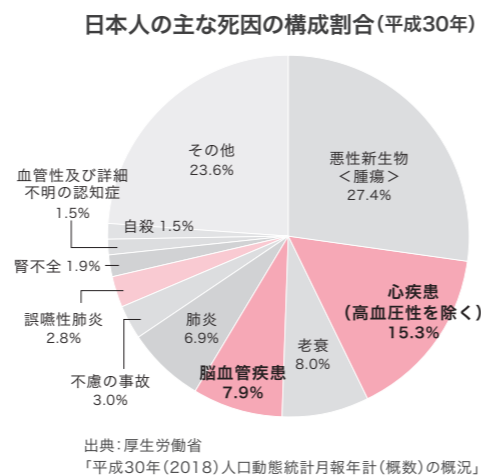
公益財団法人日本心臓血管研究  
振興会附属榊原記念病院  
管理栄養士 生島 まほろ 様



当社スタッフによる調理の実演



会食の様子



日清医療食品は、心臓病手術件数年間1位である公益財団法人日本心臓血管研究振興会附属榊原記念病院(以下：榊原記念病院様)と協働し、2020年2月8日に「心臓病を守る健康レシピ」イベントを開催しました。本イベントにて日々の食生活を見直すことから身近な心臓疾患対策を行っていただくことで、現在心臓疾患を罹患している人やこれから予防する方の健康増進を目指しています。

関連するSDGs



## 心臓病の知識や予防のための食事・運動についてプロから学ぶ

### 「心臓病を、識って、防いで、健康を守る！」

生活習慣病としての心臓病の多くは、高血圧、動脈硬化の結果として起こるものです。高血圧、動脈硬化は体質的な素因もありますが、基本は加齢と生活習慣に起因して加速します。肥満、過剰なカロリー、喫煙、塩分摂取、運動不足、ストレスなどが高血圧や動脈硬化の要因となります。若い時からこれらの生活習慣を改めることが大事ですが、いったん心臓病になった後も生活の中で注意点を守ることで改善が可能です。子供のころからの食習慣の見直しや、年齢が上がるとともに塩分・カロリーの取りすぎに注意するなど食生活を改善し、心臓病になりにくい体質を作っていくことが重要です。



公益財団法人日本心臓血管研究  
振興会附属榊原記念病院  
院長 磯部 光章 様  
(2020年2月8日当時)

### 「心臓を守る運動のレシピ」

日本人の成人死亡の主要な決定因子として、身体不活動が、喫煙、高血圧に次いで第3位に挙げられています。この身体不活動が決定因子として死亡する方において、実に80%程度が心臓病などの循環器系疾患であることが、研究で示されています。こうした身体不活動を是正するためには、活動の強さ×活動時間で計ることができる「身体活動量」を踏まえた運動を行うことが大切です。スポーツやジョギングなど特別な運動でなくても、家事や掃除などの身体運動で補うことも可能です。ご自身のお考えに合わせて、休養や栄養補給に留意しながら適度に身体を動かし、身体を動かさない時間を減らしていただければと思います。

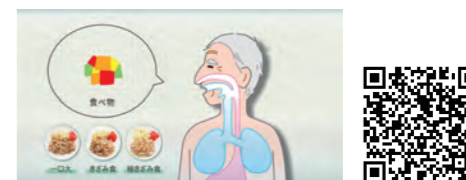
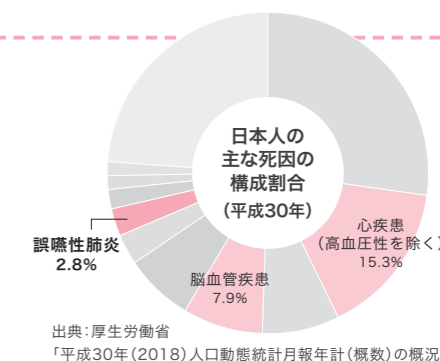


公益財団法人日本心臓血管研究  
振興会附属榊原記念病院  
リハビリテーション科科長  
齊藤 正和 様  
(2020年2月8日当時)

## 誤嚥性肺炎予防の啓蒙動画を公開

肺炎は死亡原因において、3大疾病であるがん、心疾患、脳血管疾患に続き7位であり、70歳以上の肺炎では誤嚥性肺炎が80%を占めます。3大疾病と比較して誤嚥性肺炎の認知度は低く、予防が十分でない方も多く見受けられます。また、この誤嚥性肺炎の重症の患者様においては人工呼吸器などによる治療も行われるため、昨今のコロナウイルスの感染拡大の中、人工呼吸器不足への影響も懸念されます。誤嚥性肺炎に罹る方が減り、少しでも人工呼吸器不足の改善につながるのではないかと考え、誤嚥性肺炎の認知向上の一環として一般の方に向けた動画を公開しました。

誤嚥性肺炎予防動画公開アドレス：<https://youtu.be/qhN7NDsSadg>



「誤嚥性肺炎とその予防を知ろう」動画