

動脈硬化を予防して、脳卒中を予防しましょう！

- 脳卒中の主な原因は、動脈硬化です
- 動脈硬化をまねく要因は、高血圧症、高脂血症、糖尿病、喫煙など生活習慣病があげられます。

今回は、動脈硬化で気をつける食事のポイントについて、
当院の管理栄養士に聞きました！



・生活習慣病を予防するため、塩分のとり過ぎに注意しましょう。

・塩分の摂取状況 1日当たり 9.8 g (国民健康・栄養調査 令和5年度)

※鳥取県民 男性：10.7g 女性：9.2g (県民健康栄養調査 令和4年度)

一日の目標

目標とは、約 3 gの差があります

1日当たり7.0g未満 (健康日本21より)

気を付けたい食品 (例)

食べる量や回数に注意してみましょう



あじの干物 1枚 60g
塩分量 = 1.0g



食パン 1枚 (6枚切)
塩分量 = 0.8g



ウインナーソーセージ
3本 45g
塩分量 = 0.9g



ちくわ 1/2本 75g
塩分量 = 1.6g



みそ汁 1杯
塩分量 = 2.3g



のり佃煮 大さじ2杯
30g
塩分量 = 2.2g



さつまあげ 1個 50g
塩分量 = 1.0g



即席ラーメン 1袋
塩分量 = 7.7g



うすくち醤油 大さじ
1杯 18g
塩分量 = 2.9g

塩分量は1つの目安としてご参照ください

2025年4月

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 西田由紀子

鳥取医療センター 栄養管理室