



にこにこ

令和5年度 **二戸二戸健康レシピ** 7月19日発行

7月のテーマ：心臓病

心筋梗塞は発症すると約40%が突然死につながる病気です。心筋梗塞になった方の約半数に前兆がみられ、その時に適切な治療を受けると突然死を回避できる可能性が高くなります。

岩手県では、前兆を見逃さず治療し、予防することの大切さを理解してもらうために「ストップ・ミー」キャンペーンを展開しています。

心筋梗塞で命を落とさないために、その前兆を見逃さないで！

前兆の時に治療して心筋梗塞を予防する
STOP MIキャンペーン

STOP MI
STOP Myocardial Infarction



心筋梗塞の**前兆**

※ 症状が比較的軽く、数分程度で治まることが多いため、深刻に考えず見落としがちです



症 状

- 胸の痛み、圧迫感、しめつけ感
- 胸やけ
- 腕、肩、歯、あごの痛み

特 徴

- 数分～10分程度で消失する
- 繰り返すことが多い
- 階段や歩行等の労作で出現・増悪することがある

とり過ぎないで!!

塩 分

高血圧を招き血管を傷める
漬物、汁物、干物、肉加工品
インスタント食品、調味料

糖 分

血糖・中性脂肪を上昇させ
血液粘度が増す
主食、菓子、清涼飲料、アルコール

飽和脂肪酸

LDL コレステロールを増やし
動脈の血管壁へ沈着させる
肉の脂身、内臓、鶏皮、肉加工品
牛乳・乳製品、牛脂、ラード、バター
マーガリン、洋菓子、菓子パン

意識してとって!!

食物繊維

血糖上昇抑制、塩分や
コレステロール排出
根菜類、海藻
芋類、きのこ
こんにやく
等

カリウム

塩分の排出を促し
血圧コントロール
野菜、果物、納豆
芋類、鮭、豆乳
玉露
等

ビタミンA・C・E

動脈硬化を抑制する
野菜、果物、玄米
全粒小麦粉
等

オメガ3系脂肪酸

血栓をできにくくする
LDL コレステロールや
中性脂肪を下げる
アマニ油、エゴマ油
青魚、くるみ
等

※ アマニ・エゴマ油は
加熱せず、1日あたり
小さじ半分位が適量です。

※ 腎機能が低下して
いる場合は、カリウム摂
取に注意が必要です。

カルシウム

心臓の筋肉を動かす
血栓をできにくくする
牛乳・乳製品
小魚、納豆、豆腐
青菜、乾物
等

マグネシウム

カルシウムと一緒に
とると血圧上昇を防ぐ
乾燥ワカメ、あさり
煮干し、ナッツ類
等

ポリフェノール

動脈硬化を防ぐ
玉ねぎ、果物、玄米
緑茶、紅茶、ココア
高カカオチョコ
赤ワイン
等

植物ステロール

LDL コレステロールを
下げる
大豆、ごま、ピーナッツ
コメ油、ゴマ油
とうもろこし
等

※DHA・EPAのサプリメントを飲んで
いる場合、過剰摂取に注意が必要です。
血が止まりにくくなる可能性があります。

～ 野菜のせ鯖豆腐バーグ ～

青背魚や大豆はLDL コレステロールを下げる効果があります。

野菜もたっぷり食べましょう。



材料（2人分）

さば水煮缶（身のみ）	90g
木綿豆腐	90g
玉ねぎ	40g
おろし生姜	小さじ1/2
小麦粉	大さじ1
牛乳	大さじ2、
パン粉	大さじ1
こしょう	少々、
油	小さじ2
おろし大根	100g、
トマト	1個
青じそ	2枚、
ポン酢	小さじ2

作り方

- ① トマトは角切り、青じそは千切りにして水気を少し切ったおろし大根と合わせる。
- ② 豆腐をしっかり水切りする。玉ねぎはみじん切りにして、レンジで1分加熱する。牛乳とパン粉を合わせておく。
- ③ ボウルに②とさば、生姜、こしょう、小麦粉を入れてよく混ぜ合わせ、楕円形2個に成形する。
- ④ 熱いフライパンに油をひき③を両面焼いて皿に盛り、①の野菜をのせポン酢をかける。

エネルギー 221kcal 食塩相当量 1.0g

～ 大豆とくるみ入り野菜サラダ ～

緑黄色野菜の彩りと、大豆やくるみの食感が楽しいサラダです。よく噛んで食べましょう。

材料（2人分）

かぼちゃ	100g
ブロッコリー	100g
ミニトマト	6個
水煮大豆	20g、
くるみ	10g

【ドレッシング】

オリーブオイル	大さじ1
粒マスタード	大さじ1、
酢	大さじ1
味噌	小さじ1、
塩こしょう	少々

作り方

- ① かぼちゃ、ブロッコリーは一口大に切り、レンジで2分加熱する。ミニトマトは半分に切る。くるみは粗いみじん切りにする。
- ② 大豆と①を混ぜて器に盛り、ドレッシングの材料を混ぜ合わせて上からかける。

エネルギー 200kcal 食塩相当量 0.8g



～ 夏野菜ときのこのマリネ ～

きのこの食物繊維と野菜やレモンのビタミンが体調管理に効果的です。

材料（2人分）

なす	1/2本
ズッキーニ	1/4本
赤パプリカ	1/4個
黄パプリカ	1/4個
しめじ	50g
酢・レモン汁・水	各大さじ1
みりん	小さじ2
めんつゆ（2倍）	大さじ1



作り方

- ① なす、ズッキーニは1cm幅の半月切り、赤・黄パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に酢、レモン汁、水、みりん、めんつゆを入れひと煮立ちさせてから耐熱容器に移しておく。
- ③ フライパンに①を入れ、両面に焼き色がつく程度に焼き、②に加えて漬け込む。

エネルギー 32kcal 食塩相当量 0.5g

8月のテーマ「貧血」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

