

「ハー(8月)ト(10日)」は、『健康ハートの日』

1985年に日本心臓財団と厚生労働省が夏の間心とからだをチェックし、心臓病が多発する冬に備える日とするために制定しました。心臓病の多くは不健康な生活習慣の積み重ねが原因で、特に毎日の食事は一番に影響を与えます。食生活を見直してみましょう。

<心臓病予防のための食事ポイント>

- ・飽和脂肪酸やトランス脂肪酸の過剰な摂取は控えましょう

⇒血液中の脂質を適正に保つことが大事で、特に飽和脂肪酸の摂取を抑えることが重要です。

肉や乳製品などの動物性食品の食べ過ぎに注意し、悪玉コレステロールを増やす恐れのあるトランス脂肪酸を含むマーガリンやショートニングなどの過剰摂取も控えましょう。

- ・野菜や果物の摂取を心掛けましょう

⇒野菜や果物に含まれるβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養素は、心臓病の発症を防ぐ作用があるとされています。

緑黄色野菜を中心に取らしましょう。

- ・魚(特に青魚)を積極的に食べましょう

⇒魚の脂肪酸IPA(=EPA)は心臓病になる恐れのある冠動脈疾患予防に効果があるとされています。

