動脈硬化の予防のために

The Japan Diet

ザ・ジャパン・ダイエット

動脈硬化を知る×動脈硬化を予防する食事

ダイジェスト版

医師×患者×管理栄養士

動脈硬化を知り、食事療法ができる

動脈硬化学会キャラクター
これりすくん

一般社団法人 日本動脈硬化学会

日本動脈硬化学会では動脈硬化予防に役立つ食事として、**日本食パターンの食事（The Japan Diet）**を推奨しています。医師から動脈硬化のリスクが高いと言われたら、この**『The Japan Diet』**を参考に医師や管理栄養士と相談しながら食事療法に取り組んでください。

The Japan Diet とは

ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食；日本人の伝統的な食文化」は、「自然の尊重」という日本人の精神を体現した食に関する「社会的慣習」です。和食は多様で新鮮な食材と素材の味わいの活用、健康的な食生活を支える栄養バランス、自然の美しさや季節の移ろいの表現、正月などの年中行事との密接な関わりなどが特徴とされています*。

しかし、日本各地で食べられてきた和食の中には濃い味付けのものが多くあり、食塩の多い食事は高血圧や心血管疾患の危険性を高めるため、必ずしも健康的とはいえません。また、外国から見た和食（Japanese Food, Japanese Cuisine）は、寿司、天ぷら、すき焼き、刺身などに加え、ラーメン、お好み焼きなど特定の料理を示すことが多く、健康のために注意すべきものもあります。

一方、日本動脈硬化学会が推奨する**『The Japan Diet』**は、動脈硬化予防のための健康的な食様式のことで、次のような食べ方です。

その1 肉の脂身、動物脂、鶏卵、清涼飲料や、菓子などの砂糖や果糖を含む加工食品、アルコール飲料を控える

その2 魚、大豆・大豆製品、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻・きのこ・こんにゃくを積極的にとる

その3 精製した穀類を減らして未精製穀類や雑穀・麦を増やす

その4 甘味の少ない果物と乳製品を適度にとる

その5 減塩して薄味にする

これらに沿えば、和風以外の料理や風味付けでも『The Japan Diet』です。

自分の体格と病気の状態に合わせて医師や管理栄養士から説明を受けながら、望ましい食品の量（→6ページ、1日にこれだけ食べよう）を組み合わせ、和風、洋風など様々に楽しみましょう。

なお、この本は65歳未満の方を対象としています。65歳以上の方は主治医とご相談の上、適切な食事を心がけてください。

*農林水産省HPより

『The Japan Diet』のおすすめ食品、控える食品

『The Japan Diet』では動脈硬化性疾患の予防のために、下記の例のような十分に食べたいおすすめ食品と、なるべく控えたい食品があります。

毎日、おすすめ食品を忘れずに食べ、控える食品を意識して料理を選びましょう。

おすすめ食品

・**未精製穀類／雑穀**（玄米、七分つき米、麦飯、雑穀、ライ麦パン、全粒粉パン、そば）

・**魚**（特に青背魚）

・**大豆、大豆製品**（納豆、豆腐、高野豆腐）

・**緑黄色野菜、その他の野菜**

・**海藻、きのこ、こんにゃく**

・**甘味の少ない果物**

控える食品

・**動物脂**（牛脂、ラード、バター）・**ココナッツ油**

・**脂身の多い肉**（霜降り肉、ひき肉、鶏皮）

・**肉加工品**（ベーコン、脂の多いハム、ソーセージ）

・**内臓類、卵黄**

・**生クリーム、ナチュラルチーズ**

・**菓子類**

・**甘味飲料**　・**アルコール飲料**

料理の組み合わせの基本 ―毎日無理なく続けるために―

さあ、食事療法を始めましょう!

1. 何をどれだけ食べたらよいか、確かめる

医師から指示されたエネルギーや種々の栄養素を、『**The Japan Diet**』で過不足なくとるために、1日にどのような食品をどれだけ食べたらよいか、あなたの目安を医師・管理栄養士から教えてもらいましょう(→6ページ、1日にこれだけ食べよう)。

2. 主食・主菜・副菜をそろえて、朝食、昼食、夕食を偏らずに食べる

朝、昼、夕の食事には、[主食:炭水化物]、[主菜:たんぱく質]、[副菜:ビタミン、ミネラル、食物繊維]をそろえます。減塩で薄味にしましょう。

①[主食]を決める≫穀類(米、パン、麺など)のうち、なるべく玄米などの精製されていないものや麦、雑穀を混ぜたものを選びます。1日量の1/3を目安にしましょう。

②[主菜]を決める≫魚、大豆・大豆製品、脂の少ない肉、卵を偏りなく食べます。
例えば、朝食(大豆と卵)、昼食(魚)、夕食(脂の少ない肉)のように3食に振り分けたり、朝食(大豆と魚半分)、昼食(魚半分と卵)、夕食(脂の少ない肉)のように自由に組み合わせます。ただし、それぞれの量が1日の目安量を超えないように気をつけましょう。
生(刺身など)、蒸す、焼く、煮る、ソテーなど、油の少ない料理で食べましょう。

③[副菜]を決める≫緑黄色野菜、その他の野菜、海藻、きのこ、こんにゃくをしっかり食べる。
- 朝、昼、夕の3回の食事のたびに、小鉢2皿分を食べましょう。1日に野菜5皿以上と、海藻・きのこ・こんにゃく1皿分を食べることで、食事療法の効果が得られます。
- 主菜にたっぷりの付け合わせがあれば、副菜の1皿分とみなすことができます。
- 汁にたっぷりの野菜などが入っていれば、副菜の1皿分とみなすことができます。
- 生、蒸す、和える、煮る、焼く、炒めるなどの、油の少ない調理法を選びます。ごまだれ、マヨネーズ、ドレッシングなどは控えめに!

④[汁]を決める≫大豆・大豆製品、野菜、海藻、きのこなどの補充に役立ちます。
- すまし汁、味噌汁、スープなど、主菜や副菜との相性で選びましょう。
- 野菜が他の料理で十分にとれているならば、減塩のために、お茶でもよいでしょう。

⑤デザートや間食などで、甘味の少ない果物と乳製品を適宜食べましょう。

組み合わせの基本を覚える

『**The Japan Diet**』の代表的な組み合わせでは、「主食」、「主菜」、「副菜2つ」、「汁」をそろえます。次の料理の組み合わせ例を参考に視覚、感覚的にも覚えてください。

●料理の組み合わせ例

見た目からもバランスが良さそうですよね
代表的な組み合わせは
主食、主菜、副菜2つ、汁

外食や中食(総菜を買って家で食べる)を
利用するときも
同じように考えて料理を選び
望ましい量を食べられるように心がけましょう

1日にこれだけ食べよう

医師から指示されたエネルギー量別に、1日に食べることが望ましい食品群の目安を示しました。これらの食品を朝食、昼食、夕食と、必要に応じては間食に振り分けて食べましょう。

無理なくできる方法を、管理栄養士と相談しましょう。

（単位：g、トリグリセライド：中性脂肪）

食品群		1,400kcal		1,600kcal		1,800kcal		2,000kcal		2,200kcal	
		LDLコレステロールが高い場合	トリグリセライドが高い場合	LDLコレステロールが高い場合	トリグリセライドが高い場合	LDLコレステロールが高い場合	トリグリセライドが高い場合	LDLコレステロールが高い場合	トリグリセライドが高い場合	LDLコレステロールが高い場合	トリグリセライドが高い場合
穀類	飯[1]	280		320		360		400		440	
	そば	160		180		200		220		250	
魚介類[2]（魚の肝を除く）		60		70		80		90		100	
大豆・大豆製品[3]		60		70		80		90		100	
肉類[4]（鶏皮、脂身を除く）		50	60	60	70	70	80	75	90	80	100
卵類（鶏卵）		10	40	10	40	10	40	10	40	10	40
芋類[5]		70	55	80	65	90	75	100	80	110	90
野菜類	緑黄色野菜[6]	150		150		170		170		170	
	その他[7]	200		200		230		230		230	
海藻/きのこ/こんにゃく[8]（取り混ぜて）		50		50		55		55		60	
果実類[9]		175	90	200	100	225	110	250	125	275	140
乳・乳製品[10]（牛乳かヨーグルト）		130	180	150	200	170	230	190	250	210	270
油脂類（植物油[11]）		18	13	20	15	22	16	25	18	27	20
砂糖類（砂糖）		10		10		10		12		12	14
調味料（塩/味噌/しょうゆ[12]）		14		16		18		20		22	

栄養価計算に用いた食品の構成

1）白飯：押麦（7:3）
2）マアジ：マイワシ：カツオ：キンメダイ：マダラ：シロサケ：マスノスケ：タイセイヨウサバ：ホッケ：マダイ（1:1:1:1:1:1:1:1:1:1）
3）納豆：豆腐（2:5）
4）若鶏・むね（皮なし）：豚・ロース・皮下脂肪なし：輸入牛・もも・皮下脂肪なし（1:1:1）
5）じゃがいも：さつまいも：さといも（2:1:1）
6）トマト：青ピーマン：ほうれんそう：サニーレタス：人参（3:2:6:1:3）
7）キャベツ：根深ねぎ：玉ねぎ：はくさい：緑豆もやし：大根（4:2:3:5:3:3）
8）干ひじき（ゆで）：ぶなしめじ：板こんにゃく（1：2：2）
9）りんご：みかん：オレンジ（2:1:1）
10）普通牛乳：ヨーグルト（全脂無糖）（1:1）
11）調合油
12）食塩：みそ：しょうゆ（3:8:5）

献立の考え方 高LDLコレステロール血症の方が1,600kcalを目指す場合

①各食品群からどの食品を食べるか決める

1日の摂取目安量（6ページ参照）を3食になるべく均等に配分する。

②選んだ食品で、主食（穀類）、主菜（魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵類）、副菜（野菜類、海藻、きのこ、こんにゃく、芋類）の料理を作る

調理に用いる油脂類、砂糖類、調味料は制限内になるよう留意する。

	朝食	昼食	夕食
穀類	ライ麦パン 90g	そば（ゆで） 180g	飯 150g （胚芽精米）
魚介類・大豆・大豆製品・肉類・卵類	若鶏 もも（皮なし） 60g	納豆 40g	ウズラ卵 10g サワラ 70g
芋類			ヤマトイモ 80g
野菜類	レタス 30g セロリ 30g 淡色野菜 60g パセリ 1g ブロッコリー 30g トマト 20g 緑黄色野菜 51g	茄　子 60g しょうが 5g 淡色野菜 65g オクラ 20g ピーマン（黄） 15g ピーマン（赤） 20g 緑黄色野菜 55g	長ねぎ 20g 大　根 40g ごぼう 15g 淡色野菜 75g 人参 30g インゲン 15g 緑黄色野菜 45g
海藻・きのこ・こんにゃく			焼き海苔 0.5g わかめ（戻し） 5g こんにゃく 30g 干しシイタケ（戻し） 15g 50.5g
果実類	バナナ 25g キウイフルーツ 25g 果実類 50g		レモン 10g イチゴ 60g 果実類 70g
乳・乳製品	ヨーグルト 150g		
油脂類	植物油 10g	植物油 10g	
砂糖類	ハチミツ 10g		

献立例 高LDLコレステロール血症の方が1,600kcalを目指す場合

朝食

パ　ン
・ライ麦パン

チキンソテー
・若鶏 もも(皮なし)
・パセリ
・食塩
・こしょう
・植物油

サラダ
・レタス
・ブロッコリー
・トマト
・セロリ

ドレッシング
・酢
・植物油
・しょうが汁

フルーツヨーグルト
・バナナ
・キウイフルーツ
・全脂無糖ヨーグルト
・ハチミツ

紅　茶

昼食

納豆そば
・そば(ゆで)
・納豆
・オクラ
・練りがらし
・減塩しょうゆ
・日本酒
・みりん

茄子とピーマンの七味焼き
・茄子
・ピーマン(黄)
・ピーマン(赤)
・しょうが
・七味唐辛子
・植物油

夕食

飯
・胚芽精米

味噌汁
・長ねぎ
・わかめ
・減塩味噌

焼き魚
・サワラ
・大根
・しそ
・レモン

果　物
・イチゴ

とろろ
・ヤマトイモ
・ウズラ卵
・カツオだし
・減塩しょうゆ
・焼き海苔

煮　物
・ごぼう
・人参
・こんにゃく
・干しシイタケ
・インゲン
・減塩しょうゆ
・みりん

1,640kcal、脂質45g(脂質エネルギー比24.7%)、たんぱく質74.2g、炭水化物238g、飽和脂肪酸9.0g、一価不飽和脂肪酸14.6g、多価不飽和脂肪酸14.2g(n-3系多価不飽和脂肪酸3.0g、n-6系多価不飽和脂肪酸11.2g)、水溶性食物繊維7.1g、不溶性食物繊維20.3g、総食物繊維27.4g、コレステロール151mg、食塩相当量5.2g

アセスメント

❶ 1日に食べたものを記録してみましょう（昨日食べたものを思い出してみましょう）。
❷ それぞれの料理に含まれていた食品の欄に○印を記入しましょう。（　）内の食品を食べていたらその欄に記入しましょう。
❸ 食品ごとに○の数を合計してみましょう。
❹ □ は積極的に食べたい食品、□ は食べるのを控えたい食品です。多いもの、少ないものを確かめましょう。1日に食べる量の目安は、6ページの「1日にこれだけ食べよう」の量です。食品の重量がわからない場合には管理栄養士に相談してください。

時刻																						合計数
料理名																						
飯																						
（麦・玄米・雑穀）																						□
パン・小麦粉製品																						
麺																						
魚類																						□
（青背の魚）																						□
大豆・大豆製品																						□
脂身の少ない肉類																						
肉加工品 脂身の多い肉・（脂身・鶏の皮・ひき肉）																						□
肉加工品 脂身の多い肉・（レバー・その他の内臓）																						□
肉加工品 脂身の多い肉・（ベーコン・ソーセージ）																						□
鶏卵・魚卵																						□
芋類																						
緑黄色野菜																						□
その他の野菜																						□
海藻・きのこ・こんにゃく																						□
果物																						
乳・乳製品																						
植物油・ドレッシング																						
牛脂・バター・ラード・ココナッツ油																						□
砂糖・ジャム																						
菓子類																						□
甘い飲み物																						□
アルコール飲料																						□

嗜好品とのつきあい方　菓子・甘い飲み物（特に糖分を追加したもの）

・菓子類はエネルギー、糖質、脂質が多いので注意が必要です。
・高トリグリセライド血症や糖尿病の方は、菓子類や甘い飲み物（特に糖分を追加したもの）の摂取を控えましょう。
・高LDLコレステロール血症の方は、バターや生クリームを使った菓子類や市販の菓子類の摂取を控えましょう。

バターや生クリームを使った菓子

・パイ
・タルト
・ケーキ
・ミルフィーユ
・ドーナツ
・デニッシュ
・菓子パン
・クッキー
・ビスケット

脂質が多い菓子

・スナック
・チョコレート
・アイスクリーム
・プリン

※マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングを原材料に使ったパン、ケーキ等の洋菓子、スナック菓子には工業的に作られたトランス脂肪酸が含まれています

糖質が多い菓子

・大福
・まんじゅう
・どら焼き
・もなか
・羊羹
・カステラ
・せんべい
・ゼリー
・シャーベット

甘い飲み物

・ジュース
・炭酸飲料
・コーヒー・紅茶
・乳飲料・大豆飲料
・スポーツドリンク

栄養成分表示を確認しましょう

パッケージの
裏面などを
見てみましょう

指示栄養量と比べましょう

アルコール

・アルコール飲料の摂取は
1日に純アルコール量 **25g以下** にしましょう。

●純アルコール量の計算方法

純アルコール量(g)＝摂取量(mL) × アルコール分(度数または%) ÷ 100 × 0.8(比重)

アルコール飲料の純アルコール量の目安

ビール	ワイン	梅酒	日本酒
中ビン1本／ロング缶1本 (500mL)	2杯 (240mL)	1合 (180mL)	1合 (180mL)
19g	22g	18g	22g

焼酎		ウイスキー・ブランデー・ウォッカ・ラム
1/2合(90mL) (単式蒸留/乙種/25度)	(単式蒸留/乙種/35度)	ダブル1杯(60mL)
19g	26g	20g

油脂（あぶら）の使い方

油脂は少量でもエネルギーが多いので、動脈硬化性疾患予防のための食事療法では油脂を控えめにします。また、油脂の種類によって含まれる脂肪酸の量に違いがあります。特に、飽和脂肪酸の多いラード、牛脂、バターを避けましょう。

●油脂類の可食部100%中脂肪酸含有量

（日本食品標準成分表2015年版（七訂））

●飽和脂肪酸摂取量上限のめやす

1日にとるエネルギー(kcal)	1日に食べる飽和脂肪酸の上限めやす量(g)
1200	9
1400	10
1600	12
1800	14
2000	15

1日の食事で、主菜に脂の少ない肉+脂の多い魚+納豆+鶏卵を食べ、普通牛乳を1杯飲むと、飽和脂肪酸は10～13gになります。このようなときは、調理に植物油（10gで飽和脂肪酸1g）を使いましょう。

バター10gを使いたいときは、牛乳を低脂肪乳に替え、鶏卵を卵白だけにしましょう。

調味料・香辛料の使い方

調味料には食塩を多く含むものがあります。減塩するためには、調味料の量を減らす、食塩の少ないものを選ぶなどに注意します。

市販食品を使うときは栄養表示を見て食塩の量を確かめましょう

調味料	重量(g)	食塩含有量(g)	調味料	重量(g)	食塩含有量(g)
食塩	6	6.0	ウスターソース	18	1.5
薄口しょうゆ	6	1.0	中濃ソース	18	0.9
濃口しょうゆ	6	0.9	トマトケチャップ	18	0.6
減塩しょうゆ	6	0.5	焼肉のたれ	18	1.5
辛味噌	6	0.7	マヨネーズ(卵黄型)	12	0.3
麦味噌	6	0.5	マヨネーズ(全卵型)	12	0.2
甘味噌	6	0.4	和風ドレッシング	10	0.4
減塩味噌	6	0.6	フレンチドレッシング	10	0.3

小さじ1杯

大さじ1杯

減塩のコツ

・**だしを使って旨味を増す：**市販のだしパック、顆粒だし、スープストック(顆粒・キューブ)などを使えば楽。ただし、市販のだしには食塩が含まれているものが多いので、味付けをするときに塩、味噌、しょうゆなどの調味料を控えめにしましょう。

・**香りを楽しむ：**香味野菜や香辛料を料理に加えると調味料を減らしてもおいしく食べられます。

香味野菜・果物	香辛料
しそ、みょうが、しょうが、にんにく、三つ葉、ねぎ、パセリ、バジル、ゆず、すだち、レモン、ライム	黒こしょう、白こしょう、わさび、からし、七味唐辛子、マスタード、オレガノ、パプリカ、カレー粉

・**酢を使う：**減塩でも酢を使うとおいしくいただけます。

・**漬物、塩蔵品(干物、塩漬けの魚、ハム、ソーセージ)を避ける**

・**麺のつゆ、汁を飲まない：**普通の汁もの1杯分で食塩が1～1.5g含まれます。薄味にするか、飲むときは3口程度に控えましょう。

一番だし(吸い物、薄味の煮物など)や煮干しだし(味噌汁、麺つゆ)を取ってみましょう。

●一番だしの取り方

昆布を水に入れて30分ほどおく

火にかけて沸騰直前に取り出す

かつお節を入れ沸騰したら火を止める

動脈硬化性疾患予防のための食事療法は、
どのリスク病態であっても、
減塩した日本食パターンの食材で、
主食・主菜・副菜の料理をそろえることが基本です。

「料理はできない」「料理を作るのは面倒だ」と
思っているひとでも、
この資料を参考に、毎日少しの心がけを加えて
食事を楽しみましょう。

さらに詳しく知りたい方は、管理栄養士にご相談ください。

発行　一般社団法人 日本動脈硬化学会
制作　株式会社伸企画

編集　日本動脈硬化学会 学術委員会栄養部会

丸山 千寿子……日本女子大学 家政学部食物学科
亀山 詞子……日本女子大学 家政学部食物学科
土井 悦子……虎の門病院 栄養部
長井 直子……大阪大学医学部附属病院 栄養マネジメント部
奥田 奈賀子……人間総合科学大学 人間科学部健康栄養学科
藤岡 由夫……神戸学院大学 栄養学部栄養学科臨床栄養学部門
増田 大作……りんくう総合医療センター りんくうウェルネスケア研究センター
森野 勝太郎……滋賀医科大学 糖尿病内分泌・腎臓内科
吉田　博……東京慈恵会医科大学 臨床検査医学講座・附属柏病院中央検査部
脇　昌子……静岡市立静岡病院 内分泌・代謝内科
平井 智美（料理制作）……日本女子大学 家政学部食物学科

©日本動脈硬化学会 2024　無断転載を禁ず