



あかね

Vol.12

平成31年3月発行
独立行政法人国立病院機構
東近江総合医療センター
広報委員会

7月から当院は敷地内全面禁煙になります。

心臓発作や動脈硬化を防ぐ食事について

総合内科部長 杉本俊郎

「健康に良い食事はなんですか」という議論は以前からあり、様々な意見がありますが、米国においては、心臓発作や動脈硬化を防ぐ食事に関してほぼ定説が得られているのが現状です。

昨年、米国の医学雑誌 The American journal of Medicine の編集長である Joseph S Alpert 先生が、常々日々の診療で患者さんに、「心臓発作や動脈硬化を防ぐ食事」について話しておられることをまとめておられましたので、紹介いたします。

- 1 赤身の肉、卵、バターの多い食事を控えなさい。そのかわり、魚や鶏肉を摂取しましょう。
- 2 野菜や果物を最大限摂取しましょう。
- 3 白い炭水化物（コメ、ジャガイモ、サトウを含んだ食事等）の摂取を控えましょう。

注）白い炭水化物の摂取は血糖が上昇しやすいことが知られています。

米国ではオレンジジュース等の甘い飲料は junk foods と言われています。

これらの推奨は、我々日本人と異なる食環境の米国の話ですが、**赤身と白い炭水化物の摂取を控え、野菜や果物を増やすことは我々にもあてはまること**と言われています。さらに、禁煙を行い、一日30～60分の歩行（有酸素運動）も有効と先生は述べられています。

注）医療機関に受診され、処方等を受けられている方は、主治医の先生にお尋ねください。

参考文献

Alpert JS Diet Redux: Which food type leads to heart attacks Am J Med
2018 14627

