

# 心臓にやさしい日本食

心臓に良い食事は決して味気なくつまらないものではありません。美味しくて多種多様な日本食文化にはヘルシーな食材が多く使われています。こういったものを選ぶことで心血管疾患のリスクを下げることもできるのです。

このクイックガイドで、食材や料理に関するヒントなど、心臓を健康に保つ重要な情報をご確認ください。

## リスクを下げるには



砂糖入りの飲料ではなく、無糖の緑茶や麦茶を飲みましょう。



枝豆にはタンパク質や食物繊維、オメガ3系脂肪酸がたっぷり含まれており、おやつにぴったりです。



動物性タンパク質を口にする際には、皮なしの鶏むね肉などの赤身肉や魚を選びましょう。

## 外食でのヒント



海藻サラダや枝豆など、新鮮な前菜から食べ始めましょう。



カニたっぷりの海苔巻きではなく、魚たっぷりのお寿司を選びましょう。



鶏の唐揚げやトンカツは避け、グリル焼きにしましょう。

## 家庭料理でのヒント



動物性タンパク質ではなく、納豆や豆腐、枝豆などの植物性タンパク質にしましょう。



精製された白麵の代わりに蕎麦やしらたき麵を使いましょう。



甘いものを食べなくなったら新鮮な旬のフルーツを食べましょう。



心臓を健康に保つその他の秘訣については、[stanfordhealthcare.org/foodforheart](https://stanfordhealthcare.org/foodforheart)をご覧ください



Stanford  
MEDICINE

Health Care