

## 食事の詳しい説明

心不全では減塩が最も重要であり、塩分は1日 6g 未満を守りましょう。塩分をとり過ぎると身体に水が溜まり、心不全増悪の原因となります。

以下の、減塩の工夫を意識してみましょう。

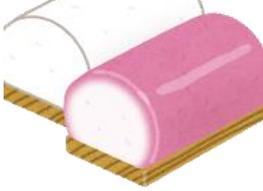
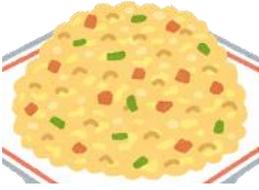
- 汁物は1日1杯まで。麺類の汁は残す。
- 漬物や佃煮類は控え、酢の物にする。
- レモン・酢、香辛料など酸味や辛みを生かす。
- 加工食品より、新鮮素材を使う。



また、心不全の症状である呼吸困難、疲労感、食欲不振などは低栄養や、筋力・身体機能低下の原因となります。適切なエネルギー・たんぱく質を確保するために、日ごろからバランス良く食事をとることが大切です。



## 【高塩分食品の具体例】

梅干し 1 個  食塩約 2.0g	かまぼこ 3 切れ  食塩約 0.9g	ハム 2 枚  食塩約 1.0g	たらこ 1 腹  食塩約 2.3g
カレーライス  食塩約 3.0g	寿司 6 貫  食塩約 2.0g	チャーハン  食塩約 2.5g	牛丼並盛  食塩約 2.5g

## 【体重の考え方のポイント】

体重はエネルギー収支バランスの指標として利用でき、**中・長期間**(数か月～1 年間)で体重が減少していく場合は、**低栄養のおそれ**があります。一方で、**短期間**(数日～1 週間)で増加した場合は、**身体に水が溜まっているサイン**かもしれません。短期間で急激に体重が増加した場合は、早めに受診するようにしましょう。また体重が過度に多い人(BMI 35 以上)は過食しないように気をつけましょう。

