



わたしの
心不全ノート

あなたとわたしのハート🖤をつなぐ一冊に…

もくじ

【心不全を知ろう】

■心不全はどんな病気	P6
■心不全を悪くするきっかけは	P7
■体重を毎朝はかりましょう	P8
■自己管理用紙を使ってみましょう	P9

【お薬について】

■お薬をしっかり飲みましょう	P10
■利尿薬	P11
■β遮断薬	P12
■レニン・アンジオテンシン・アルドステロン系抑制薬	P13
■ARNIアンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬	P14
■HCNチャンネル遮断薬	P15
■SGLT2阻害剤	P16
■可溶性グアニル酸シクラーゼ（sGC）刺激薬	P17
■抗凝固薬	P18
■抗血小板薬	P19

【運動療法】

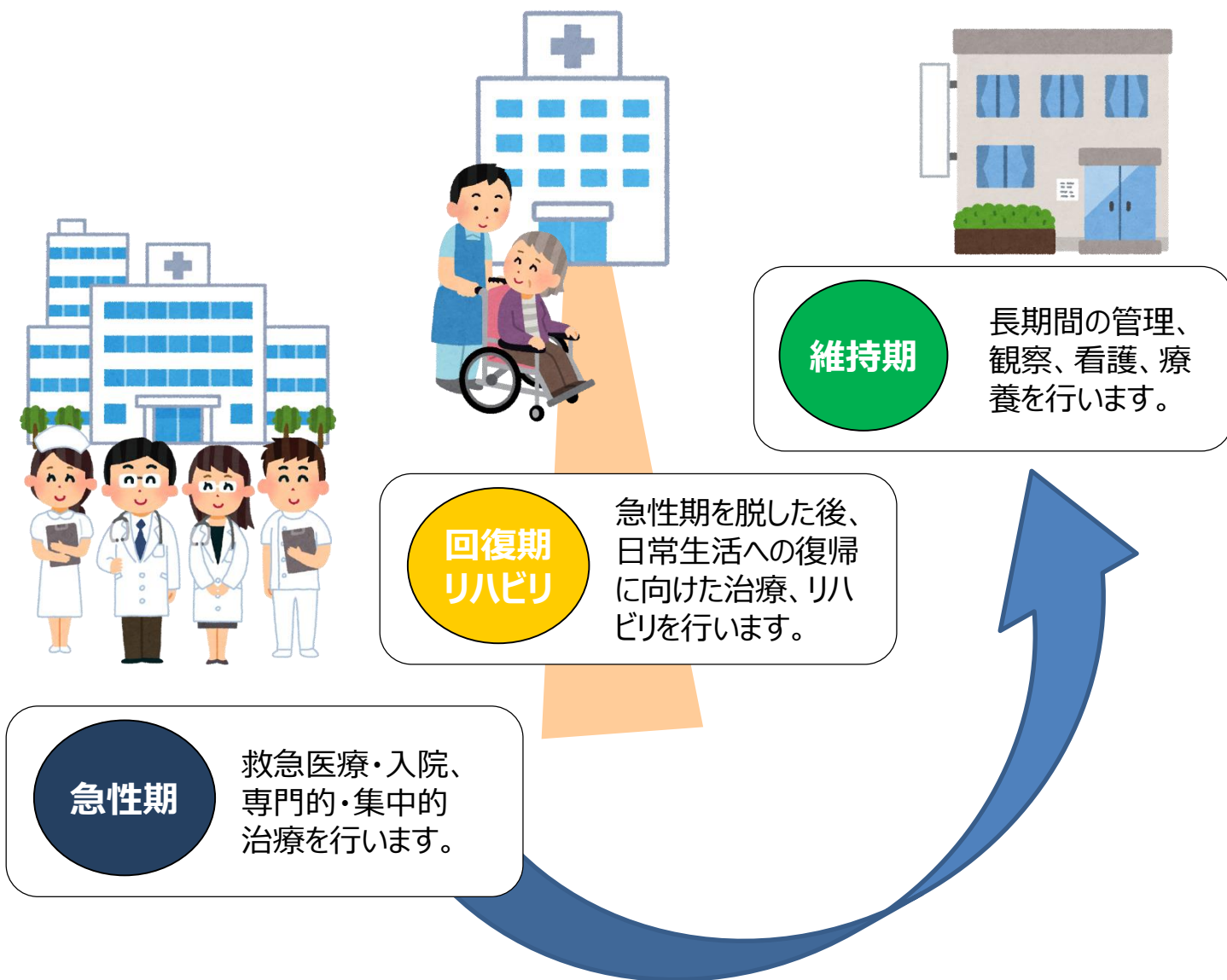
■運動療法の目的と方法	P20
■あなたにおすすめの運動は？	P20

【食事療法】

■心臓病食について	P24
■塩分制限について	P25
■食品に含まれる塩分の目安	P27
■主食に変化をつけましょう	P29
■カット野菜を使った簡単レシピ	P31

■ 地域全体で診る

質の高い医療を行うことを目的に、厚生労働省は医療機関の役割分担を進めています。それぞれの医療機関が特徴に応じた機能を生かして、近隣の医療機関と連携・協力し合って患者さんの医療にあたっています。



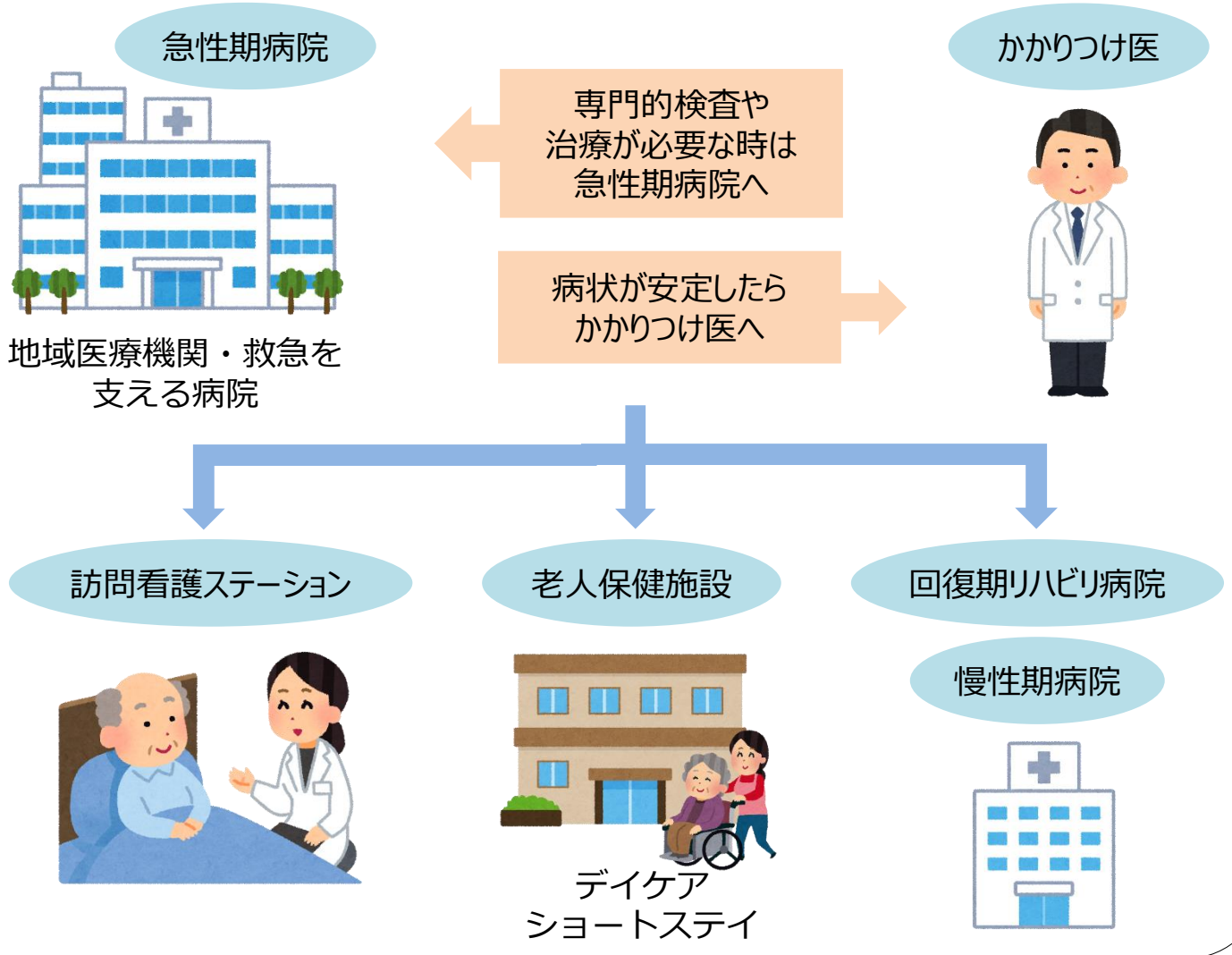
急性期病院で必要な専門的医療が終わり、病状も安定された入院患者さんで、引き続き入院での治療が必要な時は、療養病床、回復期リハビリ病棟などを有する病院に転院となります。

また、外来で治療を受けている患者さんにおいても、病状が安定したところで、かかりつけ医へ紹介となります。

その後、病状が不安定になったり、悪化がみられるようであれば、再び急性期病院での治療を受けることとなります。



患者さんの生活に密着した医療を提供します



かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医をもつことは、急性期病院の医師とは違う視点で病気を管理することができます、つぎのようにさまざまなメリットがあります。

- 気軽に受診し、健康上の相談ができる ■
- 特定の医師による継続治療を受けることができる ■
- 食事や運動まで日常のアドバイスが受けられる ■
- 家族も含めて病歴・健康状態を把握している ■



※急性期病院では、かかりつけ医紹介の相談に応じていますので、かかりつけ医をお持ちでない方は相談してみてください

■心不全はどんな病気？

「心不全」とは、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり生命を縮める病気です。

肥満症・高血圧・糖尿病・脂質異常・動脈硬化に代表されるさまざまな原因が複合的に重なって心不全は発症します。心臓の働きを低下させた、もともとの原因をはっきりさせ、その原因となった病気を治療しましょう。

心不全の症状



体重の増加
(2～3kg以上の増加)



坂道・階段での息切れ



食欲不振



むくみ



夜間の呼吸困難や咳

心不全の症状は
風邪症状と
間違われやすい
ことが多いです。
代表的な症状について
紹介します。



■心不全を悪くするきっかけは？

【塩分や水分の取りすぎ】

体の中の水と塩分は、どちらも大切な働きをしていますが、増えすぎないように注意しなければなりません。食塩の取りすぎは血圧の上昇や体内の水分貯留を引き起こし、心臓に負担を与えます。心不全の悪化を防ぐため、減塩に取り組みましょう。1日どれくらいの水分を取れば良いかは、主治医の指導を受けてください。

【お薬の飲み忘れ、中断】

お薬は治療の中心です。正しい飲み方をしないと効果が無いだけでなく、かえって悪い影響が出る可能性があります。お薬は決められた量を、決められた時間に飲みましょう。薬を飲むときは、水または白湯で飲んでください。

【過労やストレス】

昔から心不全は安静第一と言われてきましたが、最近では、安静にしているばかりでは心臓や肺の働き、筋肉の力が衰えるので、かえって良くないことがわかってきました。心不全を悪化させるような運動は控えるべきですが、無理のない程度に体を動かすことはむしろ大切です。

心不全は状態がいつも安定しているとは限りません。風邪、過労、ストレスなどにより状態が急に悪化することがあります。

- 塩分や水分の取りすぎ
- 過労やストレス
- お薬の飲み忘れ

これらは日常生活の中で気をつければ防ぐことができます。



心不全が悪くなる きっかけ



お薬の飲み忘れ・中断



感染症



過労



ストレス



塩分・水分の取りすぎ

■ 体重を毎朝はかりましょう

心不全になると、いろいろな自覚症状が出ますが、自分では気づかないうちに状態が変化していることがあります。体重はもっとも簡単に調べることができる、体調の目安です。毎朝、決まった時間（おすすめは朝の排尿後）に続けて体重をはかり、記録することが療養生活の第一歩です。一般的には、1週間に体重が2kg以上増加したら、心不全が悪化したサインです。

■ 自己管理用紙を使ってみましょう

自己管理用紙の記入方法

- ①起床後に排尿を済ませる
- ②排尿後に体重測定・血圧測定をする
- ③日中に自覚症状の有無をチェックする

いったん心不全が悪化すると、家で様子を見ていても**自然には良くなりません**。もしも、心不全が悪化した場合は、**できるだけ早く外来受診すること**で、**心不全再入院のリスクを減らすことは可能**です。

月/日	/							
曜日	月							
体重								
血圧								
安静時の息切れや息苦しさ								
自覚症状の悪化	動いた時の息切れ							
	むくみが増えた							
	せきが出る							
	食欲低下							
	自覚症状の悪化 があてはまる数							

ピンク色の自覚症状

【横になれないほどの息苦しさ】

- ・眠ろうとして横になるが、息が苦しい・体がしんどいなど
- ・気づいたら座っていることが多くなる。座っているときに比べて横になると息苦しくなる
- ・何をしても息苦しさが取れない

すぐに受診！！

水色の自覚症状

【外出・入浴・階段での息切れ】

- ・安静にしていると息苦しさが無い。しかし、普段では何もなくて動いていた動作で息切れが出る

【その他の症状】

- ・むくみが増えた：足の甲やすねを5秒程度押さえ、痕が残ればむくみがあります
- ・せきが出る
- ・食欲低下がある

3つあてはまったら早めに受診！！

■お薬をしっかり飲みましょう

心不全の患者さんには、心不全の状態や原因に合わせてお薬が処方されます。医師の指示通りに内服することがとても大切です。

お薬を内服しないことで、以下のことが分かっています。

- 心不全の状態が悪くなって再入院する回数が増える
- 寿命が短くなる

状態が落ち着いているからといって、自分の判断で薬を中止、調節してはいけません。

薬による副作用が気になる時は、医師に相談しましょう



■ 利尿薬

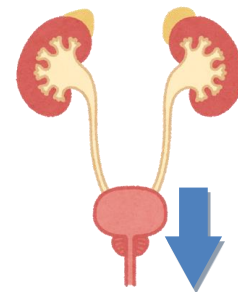
【作用】体に溜まった水分や塩分を体の外に出し、心臓の負担やむくみをとります。肺に溜まった水分を取り除くことで呼吸を楽にします。

【副作用】喉が渇く、めまい・ふらつき、ミネラルのバランスが崩れる、聴覚障害

※赤字は当院採用薬。名前は違いますが、同じ成分のお薬です。

先発品	後発品（ジェネリック）
ダイアート	アゾセミド 
ラシックス	フロセミド 
ルプラック 	トラセミド
フルイトラン	トリクロルメチアジド 
サムスカ	—

など



サムスカ …について

塩分は出さず、水分だけを体の外に出すので急な水分の排泄により脱水が起こりやすいお薬です。

このお薬を飲んでいる間、**水分制限はありません**ので喉が渇いたらこまめに水分を摂取して下さい。



■ β 遮断薬

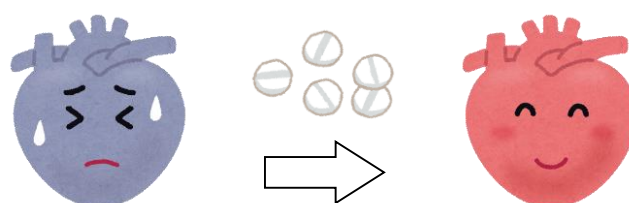
【作用】収縮力が低下した慢性心不全の患者さんの心臓をリラックスさせて脈拍を減らし、ポンプ機能を高める働きがあります。慢性心不全の悪化を防ぎ、健康に生活できる期間や寿命を延ばすことが期待できるお薬です。

【副作用】めまい・ふらつき、強い疲労感（血圧低下）、脈がゆっくりになる（徐脈）、むくみ、体重増加（心不全の悪化）少ない量から始めて、脈拍・血圧や症状をみながら徐々に増量します。急にお薬を飲むのをやめてしまうと心不全の症状が悪化することがありますので副作用かな、と思っても**自分の判断で薬を飲むのをやめたり、減らしたりせず医師に相談しましょう。**

※赤字は当院採用薬。名前は違いますが、同じ成分のお薬です。

先発品	後発品（ジェネリック）
メインテート	<p style="text-align: center; color: red;">ビソプロロール</p> 
アーチスト	<p style="text-align: center; color: red;">カルベジロール</p> 

など



■ レニン・アンジオテンシン・ アルドステロン系抑制薬

- ・ACE（アンジオテンシン変換酵素）阻害薬
- ・ARB（アンジオテンシンⅡ受容体拮抗薬）
- ・ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬

【作用】心不全ではレニン・アンジオテンシン・アルドステロンといった心臓に負担をかけるホルモンが過剰に分泌されます。これらのホルモンを抑えることで心臓を保護する効果があります。

【副作用】痰がからまない咳（空咳）、不整脈、手足や唇がしびれる（高K血症）、顔・舌・喉が腫れる、息苦しい（血管浮腫）

※赤字は当院採用薬。名前は違いますが、同じ成分のお薬です。

<ACE阻害薬>

先発品	後発品（ジェネリック）
レニベース	エナラプリル 

<ARB>

先発品	後発品（ジェネリック）
アジルバ 	アジルサルタン
オルメテック	オルメサルタン 
プロプレス	カンデサルタン 
ミカルディス	テルミサルタン 
ディオバン	バルサルタン 

<ミネラルコルチコイド受容体拮抗薬>


先発品	後発品（ジェネリック）
ミネプロ 	—
アルダクトン	スピロノラクトン 

など

■ ARNI アンジオテンシン受容体ネプリライシン阻害薬

【作用】 心臓に負担をかけるホルモンの働きを抑え、心臓を保護します。
また、心臓を保護するホルモンの働きを強めることで、
心臓を保護するお薬です。

【副作用】 めまい くらつき(低血圧)
不整脈、手足や唇がしびれる(高カリウム血症)
むくみ、尿量の減少(腎機能障害)
顔・舌・喉が腫れる、息苦しい(血管浮腫)
喉が渇く(脱水)

先発品	後発品(ジェネリック)
<p style="text-align: center; color: red;">エンレスト</p> <hr/> 	—

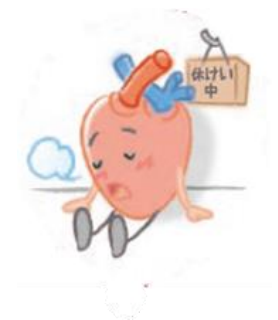
■HCNチャンネル遮断薬

【作用】心拍数を低下させて働きすぎの心臓を休め、心臓の負担を軽くするお薬です。慢性心不全の悪化を抑制する効果が期待できます。

【副作用】稲妻のような光が見える、キラキラ・チカチカとした光の点滅を感じる、霞がかかったように見える、脈が遅くなる、めまい、立ちくらみなどの症状がでることがあります。このような症状が出た時には車の運転など危険をとまなうような操作には従事しないでください。

<HCNチャンネル遮断薬>

先発品	後発品(ジェネリック)
<p style="text-align: center;">コララン</p> 	—



■SGLT2阻害剤

【作用】腎臓にはたらき、余分な糖と塩分を尿と一緒に排泄

することで体の水分量を調節したり、その他さまざまな作用によって心不全の悪化を防ぎます。また慢性心不全の患者さんの寿命を延ばすことも期待できます。

※このお薬は糖尿病の治療薬としても使用されています。

【副作用】脱水（のどが渇く・めまいがする・つかれやすい等）、尿路や性器の感染症（排尿時の痛み・陰部のかゆみ・トイレが近い等）があらわれることがあります。

<選択的SGLT2阻害薬>


先発品	後発品(ジェネリック)
<p>ジャディアンス</p> 	—
<p>フォシーガ</p> 	—

■可溶性グアニル酸シクラーゼ(sGC)刺激薬

【作用】心不全の病態で、心臓の血管機能に働きかけることにより、心不全の進行を抑えます。

【副作用】低血圧（めまい、ふらつき、立ちくらみ、動悸等）、頭痛、吐き気や消化不良等があらわれることがあります。

<sGC刺激薬>

先発品	後発品(ジェネリック)
ベリキューボ 	—

■ 抗凝固薬

【作用】心不全の患者さんで心房細動という不整脈があると、心臓から血液が上手く流れなくなり、血の塊（血栓）ができやすくなります。心臓の中に血栓ができないように血液をさらさらにする薬を使用します。

【副作用】出血（鼻血、血便、血尿、内出血など）手術などで薬の中止が必要な時は必ず医師へ相談しましょう。自己判断で中止すると脳梗塞などを発症するリスクが高くなります。

※赤字は当院採用薬。名前は違いますが、同じ成分のお薬です。

先発品	後発品（ジェネリック）
<p style="text-align: center;">イグザレト</p> 	—
<p style="text-align: center;">エリキューズ</p> 	—
<p style="text-align: center;">プラザキサ</p> 	—
<p style="text-align: center;">リクシアナ</p> 	—
ワーファリン	—

など

ワーファリン …について

ワーファリンはビタミンKを多く含む食品を摂取するとワーファリンの効果が減弱します。ワーファリンを服用している方は**納豆・クロレラ・青汁**などビタミンKを多く含む食品は摂取しないで下さい。



納豆

クロレラ

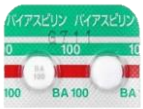
青汁

■ 抗血小板薬

【作用】心筋梗塞、脳梗塞、慢性の動脈閉塞症などのある患者さんや冠動脈ステント治療を受けたことがある患者さんでは血栓ができるのを予防する目的で抗血小板薬を飲むことがあります。

【副作用】出血（鼻血、血便、血尿、内出血など）手術などで薬の中止が必要な時は必ず医師へ相談しましょう。自己判断で中止すると脳梗塞などを発症するリスクが高くなります。

※赤字は当院採用薬。名前は違いますが、同じ成分のお薬です。

先発品	後発品（ジェネリック）
アスピリン	<p>・パイアスピリン・アスピリン腸溶錠</p> 
プラビックス	<p>クロピドグレル</p> 
エフィエント	—

など

■ 強心薬

【作用】心臓の収縮力を高め、息切れや息苦しさなどの症状を改善します。

【副作用】食欲がない、吐き気、嘔吐、動悸、目の前がチカチカ光る

先発品	後発品（ジェネリック）
<p>・ハーフジゴキシン ・ジゴキシン ・ジゴキシン</p> 	—
<p>ラニラピッド</p> 	メチルジゴキシン

など

■ 運動療法の目的と方法

運動療法は生活習慣病を予防・改善し、心筋梗塞などの心臓病の発病を予防し、また再発を防ぐ効果があります。

● 発症予防・・・

- ・心筋梗塞・心臓病の原因となる肥満・高血圧・糖尿病・メタボリック症候群などの改善に効果的な運動療法
- ・毎日30分以上、少なくとも週に3回
- ・有酸素運動を中心に毎日合計で30分以上を目標に実施する
- ・運動療法以外の時間でもこまめに歩き、座ったままの生活を避ける

● 心疾患での寝たきり予防・・・

- ・心疾患で寝たきりにならず、健康寿命の改善に効果的な運動療法
- ・心電図などを確認し、安全性の確保をしながら段階的に運動の強さや量を増やします

● 再発予防・・・

- ・心筋梗塞の再発予防や心不全再入院予防などに効果的な運動療法
- ・有酸素運動を中心とした運動療法を行います
- ・1回30分程度、週に3～4回、可能ならば毎日30分

■ あなたにおすすめの運動は？

300m続けて歩くことができますか？

はい

いいえ

椅子から手を使わずに立ち上がることができますか？

はい

いいえ

A

「体力をつける +
筋肉を鍛える」へ

B

「体力をつける +
筋肉を鍛える」へ

C

「寝たきり予防」へ



Aの方のプログラム

有酸素運動

- 歩行や自転車
- 有酸素運動
(1回30分程度、週に3～4回。可能ならば毎日30分。)
- レジスタントレーニング
(内容はBのイラストを参照)

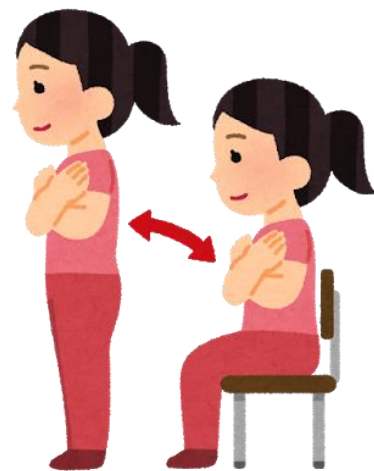
有酸素運動の例



B

Bの方のプログラム 屋内活動自立

- 椅子を用いたレジスタンストレーニング
(各10~20回×3セット。慣れてきたら回数を増やす。)
- ストレッチ体操



- ①背筋を伸ばして座り、前で腕を組む
- ②ゆっくりと立ち上がり、ゆっくりと座る



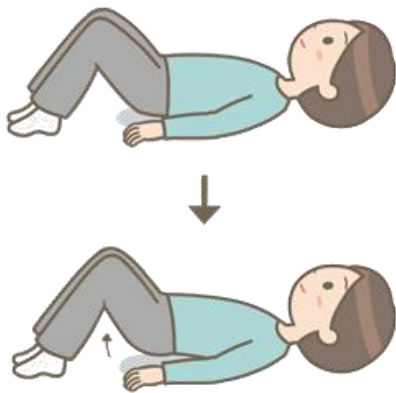
腕を頭の上まで上げる
(ストレッチ体操)

各10~20回×3セット



Cの方のプログラム 寝たきり予防

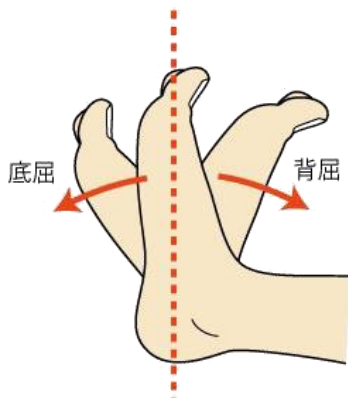
- 床上での筋力トレーニング
(足上げ運動、お尻上げ運動など)
- 深部静脈血栓症予防
(足関節の底背屈自動運動)
- 廃用症候群 (ねたきり) の予防
- 離床



お尻上げ運動



足上げ運動



深部静脈血栓症予防
(足関節の底背屈自動運動)

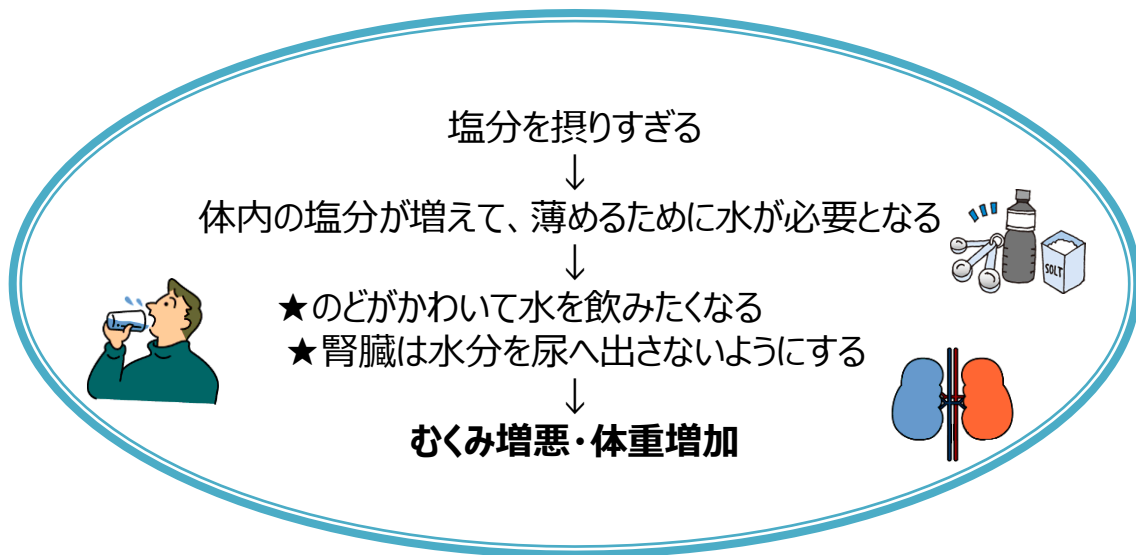
各10~20回×3セット

■ 心臓病食について

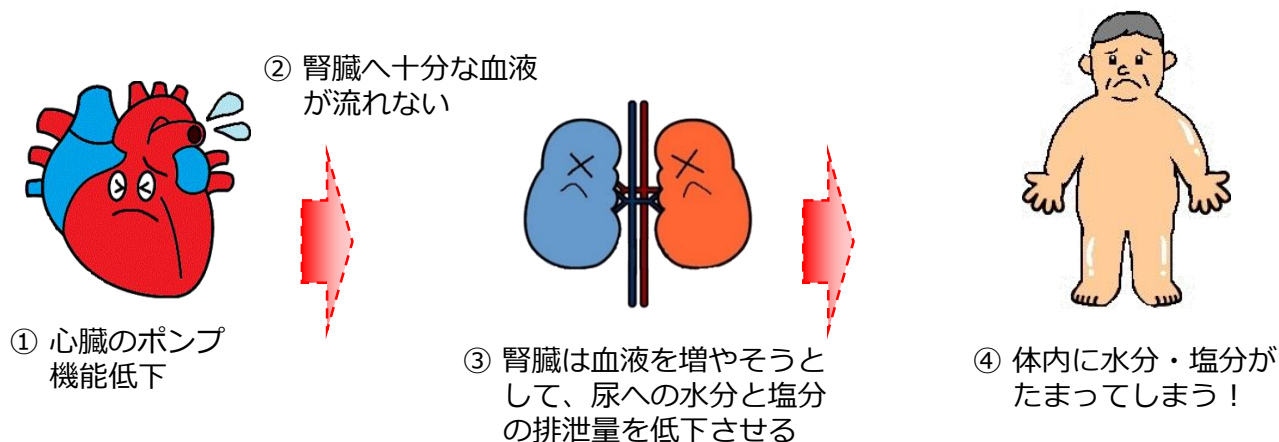
心不全では塩分と水分の管理が重要です。塩分、水分の適切な摂取を前提に、必要なエネルギー量や栄養素を補給しましょう。

● 塩分制限・水分制限が必要な理由

1. 塩分の過剰摂取は体内に水分を引き込んでむくみを助長します。



2. 心臓のポンプ機能が低下すると、腎臓へ十分な血液が行き届かなくなるため、腎臓は尿への水分と塩分の排泄量を減らして血液の量を増やそうとします。そのため、体内に水分と塩分がいつそうたまってしまいます。



■ 塩分制限について

塩分量は1日 () g です。

● 以下の食品は、極力控えましょう。

梅干、漬物、佃煮、塩昆布
 魚干物、塩蔵物
 味噌汁、お澄まし
 めん類のつゆ、インスタントラーメン
 ちくわ・かまぼこ等の練り製品、ハム、ソーセージ
 ぶりかけ、お茶漬けのもと



● 工夫で低塩にしましょう。

「香り」・「香辛料」・「酸味」を活用する

<p>「香り」</p> <p>しそ、三つ葉、にら、セロリ、ミョウガ</p>	<p>「香辛料」</p> <p>わさび、からし、しょうが、にんにく、山椒、ごま、こしょう、七味唐辛子、カレー粉</p>	<p>「酸味」</p> <p>レモン、柚、すだち、酢</p>
---------------------------------------	---	--------------------------------

◎ 調味料は小皿に

「かける」より **つける**

◎ 香ばしさ

薄い味付けでも、焼きたて、揚げたての香ばしさでおいしく食べることが出来ます。

◎ 1品重点味付け

同じ塩分2gでも…

◎ うま味の利用

だしをきかせて **薄味** に慣れる

※注意
カリウムの制限がある方は昆布だしに注意してください

◎ しょう油の代わりに調味料


お料理にかけたり、付けたりするしょう油の代わりに、同じ量の

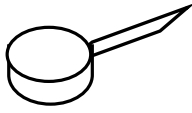
- ・酢じょう油
- ・ソース
- ・だし割りしょう油

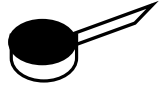
などを使うと減塩になります。


食塩 1g を含む調味料

※計量スプーン


小さじ 5 ml 

大さじ 15 ml 

食塩6gは  小さじ 1

食塩1gは  小さじ 1/6

しょうゆ類

こいくちしょうゆ  小さじ 1強

うすくちしょうゆ  小さじ 1

だし割りしょうゆ  小さじ 2強

減塩しょうゆ★  小さじ 2

みそ類

ポン酢  小さじ 2

淡色辛みそ  小さじ 1・1/3

甘口みそ  小さじ 3弱 (または大さじ1弱)

食塩 1g

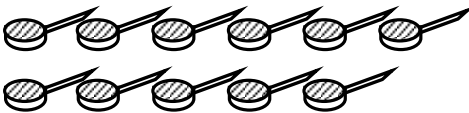



小さじ 1/6 に相当する調味料


減塩生みそ★  小さじ 3+1/3 (または大さじ1+小さじ1/3)


★『減塩』と表記している商品はメーカーによって塩分量が異なります。袋に記載している塩分量をご確認ください。

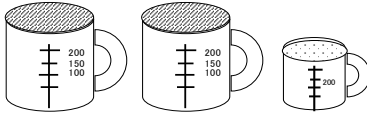
ソース類

マヨネーズ (卵黄型)  小さじ 11弱 (または大さじ 3+小さじ 2)

濃厚ソースと中厚ソース  小さじ 3弱 (または大さじ 1弱)

ウスターソース  小さじ 2

トマトケチャップ  小さじ 6 (または大さじ 2)

トマトピューレ  約 2.4カップ (グラム換算→500g)

■ 食品に含まれる塩分の目安 (塩分の多い食品をピックアップしています)

● 海産物・塩蔵物

食品名	使用量	含塩量 (g)
塩さけ 	中1切	1.5
たらこ 	1本 50g	2.3
かずのこ 	塩蔵水戻し 1本	0.2
あさり 	殻付き 5個ぐらい	0.9
牡蠣 	剥き身 中5~6粒	1.3
かに 	たらば殻付き 160g (脚約2本半)	0.5
ほたて貝柱 	貝柱 30g 3個位	0.3
しらす干し 	半乾燥品 大さじ2杯 10g	0.7

● お漬物やふりかけ類 (ご飯と一緒に食べすぎではありませんか?)

食品名	使用量	含塩量 (g)
梅干 	1個 13g	2.2
たくあん 	5枚 30g	1.3
白菜キムチ	30g	0.7
いかなご	くぎ煮 10g	0.6
塩昆布 	5g	0.9
のりの佃煮 	大さじ1杯 15g	0.9
あさりの佃煮	大さじ山盛り1杯 15g	1.1
お茶漬けの素	1回分	約1.5~2

● 加工食品

食品名	使用量	含塩量 (g)
かまぼこ 	50g (1/2~1/5切)	1.2
焼き竹輪 	50g (1/2~2/3本)	1
いわしつみれ 	1個 (20~35g)	0.3~0.5
さつまあげ小 	1枚 (32g)	0.6
ねりうに 	大さじ1杯 (25g)	1.8
かこの水煮缶 (ずわい) 	40g	0.6
まぐろ 味付け缶 	40g	0.8
ハム類、ベーコン 焼き豚 	40g (1枚 15~25g)	1

食品名	使用量	含塩量 (g)
食パン 	6枚切り 1枚	0.8
カップラーメン 	1個	4.8~9
カップ焼きそば	1個	5.3

■ ナトリウム量から塩分量への換算式 ■

ナトリウム(Na)含有量(mg) × 2.54
÷ 1,000 = 食塩相当量(g)

栄養成分表示 1箱(35g)当たり			
エネルギー	175 kcal	炭水化物	23.5 g
たんぱく質	2.8 g	ナトリウム	3000mg
脂質	7.7 g		(当社分析値)

【例】 ナトリウム含有量 3,000mg
計算：3000×2.54÷1000=7.62g
→ 食塩量は約7g

・良く食べる食品の塩分量を確認してみよう。

・食べる量を減らしたり、食べる回数を減らすことで減塩になります。



目安：ナトリウム 400mg = 食塩 約1g

(ナトリウム 0.4g = 食塩 約1g)

※ナトリウムの単位 (g・mg) を確認する

● 栄養バランスの整った食事

毎食【主食・主菜・副菜】をそろえるように心がけましょう。

● 主食：パン、ごはん、めん

…炭水化物を多く含み、エネルギー源となります。

● 主菜：お肉・魚介類・卵・大豆製品類・牛乳・乳製品

…たんぱく質を多く含み、体を作る材料となります

● 副菜：野菜、海藻、きのこ類、こんにゃくを使った料理

…ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

● 十分な栄養量の確保

心不全では、体内に水がたまることによって食欲低下や消化吸収不良を引き起こすことがあります。またホルモンのバランスが崩れることにより、必要なエネルギー量が増加します。栄養失調に陥らないよう、食事をしっかり摂りましょう。

● 利尿薬により失われる栄養素の補給

利尿薬によってビタミン・ミネラル（特にカリウム、マグネシウム、ビタミンB1）の尿への排泄量が増加します。ビタミン・ミネラルが豊富に含まれる野菜、果物、海藻、豆類などを積極的に摂取しましょう。

※腎機能低下がある方は高カリウム血症の恐れがあり、これらの食品の摂りすぎには注意が必要です。

● 食事摂取が進まないときの食事

食事摂取が進まないときはエネルギー確保を優先し、好きな物や食べやすい物を食べましょう。蛋白質や脂質の含まれている食品を選びましょう。

例えば…栄養補助食品やアイス、菓子パンなど



※1日あたり女性：1,000kcal以上 男性：1,200kcal以上は最低限摂取するようにしましょう。



■ 主食に変化をつけましょう

手軽にカロリーアップ(ごはん・パン)

● ご飯なら・・・ ご飯1杯200g(約320kcal)

- ・調理のひと工夫でエネルギーアップができます
- ・おにぎりや味付けご飯にすると食べやすくなることも!



チャーハン	寿司(1人前)	親子どんぶり	いなり寿司(2個)
約600Kcal	約500Kcal	約550Kcal	約200Kcal

● お粥なら・・・ 白粥1杯 250g(約85kcal)

- ・卵やチーズをプラスして、たんぱく質をしっかりととりましょう



卵1個プラスして雑炊	チーズでリゾット風に
約170Kcal	約300Kcal

● 食パンなら・・・ 食パン6枚切り 1枚約(160kcal)

- ・サンドイッチは野菜もはさんでバランス良く!
- ・フレンチトーストにするとやわらかく、食べやすくなります





トースト (バター+ジャム)	ピザトースト	サンドイッチ	フレンチトースト
約250Kcal	約350Kcal	約350Kcal	約300Kcal

手軽にカロリーアップ(めん類)

● うどんなら.....かけうどん1杯 約300kcal



月見うどん	天ぷらうどん
約400Kcal	約650Kcal
	

● 他のめん類で.....

焼きそば	スパゲティ ナポリタン
約550Kcal	約700Kcal
	

主食を色々変えてみることで、
食事の幅が広がりますよ



● 焼き餅、コーンフレークなど.....

その他カロリーアップの方法

✓ 油を取り入れる

食べやすくするために.....

- ・ あげたあと⇒煮る、おろしかけ、マリネ、南蛮づけなど
- ・ 野菜やお肉の入ったシチュー、クリーム煮など



✓ 間食を上手に取り入れる

牛乳、クッキー、チーズ、ババロア、ケーキなど

注) 糖尿病の方は、血糖コントロールへの影響があるので
極力間食は控えましょう。



✓ 飲み物、汁物の工夫

食べやすくするために.....

- ・ お茶はジュース、乳飲料、はちみつ入り冷水などに
- ・ すまし汁は味噌汁、ポタージュ、コーンスープなどに

★はちみつ、ジャムなどの糖類もエネルギーを高めます。
レモン水や紅茶、冷水などに加えてみましょう。



揚げ物が食べにくい場合は、
おろしかけやあんかけにすると
食べやすくなりますよ！

■ カット野菜を使った簡単レシピ

◎ひじきの白和え (1人分:カロリー211kcal、塩分1.5g)



【材料】 (1人分)

- * ひじき煮(惣菜) 1パック (60g)
- * 絹ごし豆腐 1パック (75g)
- * マヨネーズ 大さじ1
- * カット野菜 1袋 (73g)



(ひじき煮・惣菜)



(豆腐小1パック)



(マヨネーズ)



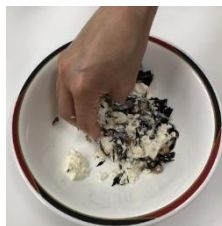
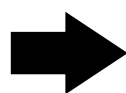
(カット野菜)

価格の目安

- ・ひじき煮 (惣菜) … 100円 ~ 150円
- ・豆腐小1パック75g … 50円
- ・カット野菜1袋 … 100円 ~ 150円

【作り方】

- 1.豆腐をレンジ対応皿に入れ1分加熱して水切りする(ペーパータオルで包む)
- 2.ひじき煮とマヨネーズを加え手で混ぜる



- 3.カット野菜を広げた上に乗せる



お好みで
ごまドレッシングなど
を使用してもOK!

◎献立のポイント

- ・豆腐の水切りが面倒な時は、木綿豆腐を使ってもOK
- ・味が薄い時はドレッシングを少しプラス

◎ひじきと唐揚げのサラダ(1人分:カロリー190kcal、塩分1.1g)

【材料】(1人分)

- * ひじき煮(惣菜) 1パック(42g)
- * 鶏の唐揚げ 2個(約100g)
- * カット野菜 1袋(約100g)



(ひじき煮・惣菜) (鶏のから揚げ・惣菜) (カット野菜)

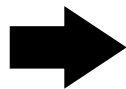


価格の目安

・ひじき煮(惣菜)	…	100円 ~ 150円
・唐揚げ 2個	…	100円 程度
・カット野菜 1袋	…	100円 ~ 150円

【作り方】

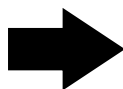
1.唐揚げは手で細かくちぎる



2.ひじき煮、1の唐揚げ、カット野菜を加えて完成!



袋に入れて
振るだけ!



◎献立のポイント

- ・とっても簡単!調味料不要で塩分控え目!材料を袋に入れて振れば均等に混ぜられます
- ・唐揚げを細かくして一緒に和えることでまんべんなく味がついておいしいです

◎アレンジ

- ・お総菜は、切り干し大根・金平・酢の物など他の種類でも合います!

◎のリツナ和え(1人分:カロリー124kcal、塩分0.4g)

【材料】(2人分)

- * コールスロー 1パック
- * ツナ缶 1つ
- * 味付けのり5枚入り 1パック



(ツナ缶) (味付けのり5枚入り) (コールスロー)



価格の目安

- ・ツナ缶 … 100円 前後
- ・カット野菜1袋 … 100円 ~ 150円

【作り方】

1. コールスローサラダをレンジ500Wで4分加熱する



2. 加熱したコールスローサラダとツナ缶とのりを和える



和えて完成!

◎献立のポイント

- ・調味量なしで、計量もいりません♪
- ・刻み海苔を飾りに添えると見た目が良い
- ・ツナ缶の代わりに他の魚の缶詰でもできますよ

◎コンビニサラダ(1人分:カロリー95kcal、塩分0.7g)

【材料】(2人分)

- * コールスロー 1パック
- * ごぼうサラダ 1パック

【作り方】

1.カット野菜とお惣菜(ごぼうサラダ)を和えるだけ!



(コールスロー)



(お惣菜)



価格の目安

・お惣菜	…	150円 ~ 200円
・カット野菜1袋	…	100円 ~ 150円

◎献立のポイント

- ・とっても簡単に作れます! 調味料不要です(^^)/

◎アレンジ

お惣菜は、ひじき・切り干し大根・金平・その他のお惣菜でも和えるだけで完成!
 カット野菜は、キャベツ以外でもOK♪

◎鯖缶のトマト煮

(1人分:カロリー311kcal、塩分1.7g)

【材料】(2人分)

- * カット野菜(野菜炒め用) 1袋(220g)
- * しめじ 1/2袋(60g)
- * カットトマト缶(食塩不使用) 1缶(400g)
- * さばの水煮缶 2缶(240g)
- * トマトケチャップ 大さじ2/3(10g)
- * ウスターソース 大さじ1強(10g)

【作り方】

- 1.ケチャップとウスターソース以外の材料を鍋に入れ煮込む
- 2.5分程煮込み、最後にトマトケチャップとウスターソースを入れて味を整える

◎献立のポイント

- ・まな板、包丁を使わずに作れます
- ・鍋に入れたら後はほとんど放置で作れます
- ・お好みのカット野菜で作れます

メモ



地方独立行政法人
市立東大阪医療センター

2021年5月作成
2022年5月改訂