

【プレスリリース】

2015年8月4日

日本心臓財団と医療機器企業・エドワーズライフサイエンスが、心疾患低減に取り組む高知県とタッグ 高知県ご当地食材満載、心臓にやさしい「ハートレシピ」発表

— 健康ハートの日(8月10日)にちなんで —

循環器病を克服するための研究助成や予防啓発に取り組む公益財団法人日本心臓財団と、心臓弁膜症や血行動態モニタリングを中心とした医療機器を扱うエドワーズライフサイエンス株式会社は、このたび高知県と協同し、心臓にやさしい「ハートレシピ」を開発いたしました。



レシピ例：高知彩り野菜のドライカレー



レシピ例：夏野菜たっぷり冷しゃぶと土佐のペアデザート

● 日本人の死因第2位※1「心疾患」への取り組みは喫緊の課題

心疾患は現在、癌に次いで日本人の死因第2位です。原因としては、急速に進む高齢化や、食生活の欧米化などの生活習慣上の問題等が考えられています。心疾患の患者数は今後も増加が見込まれており、予防対策は喫緊の課題となっています。

※1 厚生労働省「平成25年人口動態統計」

● 心疾患死亡率の低減に取り組む高知県とコラボ。産官学で「食」から心臓の健康を考える

こうした背景を受けて、日本心臓財団とエドワーズは、全国平均と比較して約10年先行して高齢化が進み※2、心疾患(高血圧性を除く)での死亡率が全国の都道府県の中で最も高い※3 高知県と協同し、高知大学医学部の北岡先生、同大医学部附属病院栄養管理部の伊與木先生の協力を得て、心臓に優しい「ハートレシピ」を開発しました。

すべての人に身近な「食」に着目し、地域の特産品を活用して健康課題の解決を目指す「ヘルスケア×食×地域」をテーマとした新しい疾患予防啓発活動であり、多くの方が心臓の健康に関心を持つきっかけとなり、生活習慣の見直しにつながることを目指しています。

※2 国立社会保障・人口問題研究所「日本の都道府県別将来推計人口(平成25年3月)」 ※3 厚生労働省「平成25年人口動態統計」

● ポイントは、減塩と高知県ご当地食材。「ハートレシピ」の家庭料理で心臓に優しい食生活を目指す

「ハートレシピ」は「心臓にやさしい食事」をコンセプトに、四季に応じた高知県の旬なご当地食材を活用し、誰もが家庭でおいしく、手軽に健康管理に役立てられるよう、開発されたメニューです。朝食から夕食までの3食を一週間7日分、合計21レシピ用意しています。

心臓に優しい、を実現するために、レシピは1日あたりの食塩相当量を6g未満に設定、野菜や海草、キノコなどは一日量が350g以上※4とれるレシピにしました。また食材は一日あたり計約30種類を使用しています。

※4 日本心臓財団は健康のために、塩分は一日あたり6g未満の摂取に抑え、野菜を一日あたり350g以上採ることを推奨しています。

— 本件に関するお問い合わせ先 —

「ハートレシピ」プロジェクト事務局 津川・五十嵐 (株式会社ジェイ・ピーアール内)

電話: 03-4531-1745 FAX: 03-6677-1000

— 土佐国の季節が薫る「ハートレシピ」ポイント —

高知県の自然豊かな、山・海・川・畑の幸を使用した、家庭で楽しめるレシピです。

1. 低エネルギー、塩分抑え目、野菜 350g

レシピ1日あたりで、エネルギー1675kcal、脂質 40g、食物繊維 18g、食塩相当量 5.7g。

2. 一日平均 31 種類の食材を使用

野菜、海草、いも類(こんにやく)、果物を一日あたり平均 21 種類、調味料以外の食材を計平均 31 種類使用。

3. 昼食>夕食>朝食で一日の活動量に沿った栄養摂取

朝食、昼食、夕食のエネルギーの平均比率は、29%、37%、34%で内臓への負担を低減する食事量。

■ハートレシピ一例

※「ハートレシピ」全21種類は、別添資料、または公益財団法人日本心臓財団のHP内 (<http://www.jhf.or.jp/heart.recipe/>) からご覧いただけます。

春 夏 秋 冬 / 朝食 昼食 夕食

食欲 UP! 土佐ジローの減塩タンドリーチキン



■材料

- ・ご飯
白飯…180g
- ・タンドリーチキン野菜添え
土佐ジローもも肉皮なし…90g
(A) 塩…0.2g / こしょう…少々 / にんにく…0.5g /
無糖ヨーグルト…15g / 濃口醤油…3g / トマトケチャップ…5g
カレー粉…1g / クミンパウダー…0.3g / ハチミツ…2g
- オリーブ油…3g
(付け合わせ) ラディッシュ…15g / グリーンアスパラ…20g
ルッコラ…10g / レモン…12g
- ・ちんげん菜のじゃこ炒め
ちんげん菜…60g / かえりちりめん…8g / ごま油…2g / だし割り醤油…2g
- ・モロもずく
モロヘイヤ…30g / もずく…40g / 柚子ポン酢…4g
- ・フルーツ
メロン…70g

■作り方

【減塩タンドリーチキン野菜添え】

- 土佐ジローもも肉を一口大に切りそろえておく。
- Aの材料を混ぜ合わせたれに漬け込む。
- グリーンアスパラは、穂を取って4cm程度に切って茹でる。
- ラディッシュやルッコラは、洗って切っておく。レモンは楔形に切る。
- フライパンを熱し、オリーブ油を入れて熱くなったところに、②のもも肉を並べて焼く。
(焦げないように弱火で焼く。) ※オープンやタジン鍋で調理してもよい。
- 平皿にもも肉を盛り、横に野菜とレモンを添える。

【ちんげん菜のじゃこ炒め】

- ちんげん菜を3、4cmにカットし、さっと茹でてから、軽く絞っておく。
- フライパンにごま油を熱し、かえりちりめんを炒め、絞ったちんげん菜を入れて炒める。最後にだし割り醤油を回しかけて火を止める。

【モロもずく】

- モロヘイヤは、葉をそのまま残す様に、枝から外し、湯がいてから軽く絞って1、2cmに切る。
- もずくは、洗ってざるに上げる。
- と●を合わせて小鉢に入れてポン酢をかける。

●ポイント
インド料理であるタンドリーチキンは、食欲の落ちる夏場にぴったりのメニューです。
たっぷり使用した付け合わせの野菜は、タンドリーソースとしモンで食べると食塩量の節約になります。肉には旨味の強さが特徴の土佐ジローを使用していますが、自身魚でアレンジを覚えても美味しくいただけます。夏場には、緑黄色野菜の価格が高騰し、流通量が不足する傾向がありますので、ちんげん菜やモロヘイヤなど夏が旬の野菜を利用しましょう。

●栄養量

エネルギー 530kcal	たんぱく質 29.2g	脂質 7.4g
炭水化物 85.5g	食物繊維 5.7g	食塩相当量 2.2g

レシピ開発担当: ^{いよき}伊與木 美保 (高知大学医学部附属病院 栄養管理部 栄養管理副部長)

「心臓にやさしい食事とは、『食養生』することです」

「食養生」という言葉がありますが、辞書では「食物の栄養を考慮しながら病気の予防・治療を図ること」と記されています。今回の「ハートレシピ」はそのような「食養生」を意識して開発しました。加えて食事はよく噛んで、分量は腹八分目を心がけることが大切です。アメリカ Wisconsin 大学での「人間の長寿研究」では、カロリー制限(3割カットの餌＝腹八分目)のサルの方が、満腹摂取のサルに比べて若々しく延命効果があったと発表されています。心臓はもちろん、身体に優しい食事を目指した「ハートレシピ」が、多くの方の「食養生」に役立つことを期待しています。

■ ハートレシピ 発表にあたって

「心臓にやさしい食事で生活習慣の改善を」

高知大医学部 老年病・循環器・神経内科学 教授 北岡 裕章

心疾患は、年齢のみならず、偏った食生活など生活習慣の乱れも大きなリスク要因です。とくに過度な塩分摂取は高血圧へとつながり、心疾患や脳卒中の原因となります。「ハートレシピ」は塩分量を抑えているほか、塩分を排出しやすくするカリウムや食物繊維などを豊富に含む野菜をふんだんに使うなど心臓にやさしいレシピです。ぜひ多くの方に活用いただき、食生活や運動習慣などの見直しにつなげて頂ければと思います。

「心疾患の予防啓発とともに高知県の魅力を全国へ」

高知県 健康政策部長 山本 治

高知県は 2010 年より「日本一の健康長寿県構想」を掲げ、この達成に向け「高知県健康増進計画(よさこい健康プラン 21)」を策定し、心疾患死亡率の低減に取り組んでいます。「ハートレシピ」を通じて、県民になじみの深い食材を、おいしく、かつ、健康的に調理する方法を知っていただき、心疾患の予防に向けた意識が高まることを期待しています。また県外の方にも「ハートレシピ」を通じて、高知県の魅力的なご当地食材を知っていただくきっかけとなれば幸いです。

「新たな疾患予防啓発のロールモデルに」

公益財団法人日本心臓財団 理事長 矢崎 義雄

日本心臓財団は 1985 年より一般の方に心疾患に関する正しい知識を身につけていただくことを目的に「健康ハートの日」(8 月 10 日)を制定し、さまざまな予防疾患啓発活動を展開してまいりました。疾患の「予防」に注目が集まる中、ご当地の食材を活用して、その地域とともに健康課題の解決を図るこの度の取り組みには大きな可能性を感じており、新たな疾患予防啓発のロールモデルとして全国に普及していくことを期待しています。

「『ハートレシピ』を通じて、年齢を重ねても健やかな日常生活を楽しめる身体づくりを」

エドワーズライフサイエンス株式会社 代表取締役社長 加藤 幸輔

エドワーズは、心疾患領域の革新的な医療機器の開発・供給に加えて、心疾患のひとつである心臓弁膜症の認知向上のための情報提供など、様々な取り組みを行っています。現在、健康寿命の延伸は国の政策のひとつに掲げられるほど注目が高まっています。年齢を重ねながら、いつまでも健やかな日常生活を楽しめるよう、病気を予防するための生活改善は、今後ますます重要になっていくと感じており、「ハートレシピ」がその一助となることを願っています。

■ 日本心臓財団について (<http://www.jhf.or.jp/>)

日本心臓財団は 1970 年の創立以来、循環器病の克服に向けた研究の助成、予防啓発などに関する事業を展開する公益財団法人です。

世界に先駆けて超高齢化社会を迎えた我が国において、「いくつになっても健やかに」の願いを達成するため、研究者や専門医と、患者・市民の架け橋となり、国民の健康増進と福祉の向上に寄与する活動を引き続き展開して参ります。

■ エドワーズライフサイエンスについて (<http://www.edwards.com/jp/>)

エドワーズライフサイエンスは、人工心臓弁と血行動態モニタリング技術の世界的リーダーです。

カリフォルニア州アーバインに拠点を置き、構造的な心疾患分野と、クリティカルケアの分野において、臨床医の声に耳を傾け、ともに革新的な技術を発展させることで、患者さんの健康に貢献することを目指しています。

現在、世界 100 カ国以上で事業を展開しています。

— 本件に関するお問い合わせ先 —

「ハートレシピ」プロジェクト事務局 津川・五十嵐 (株式会社ジェイ・ピーアール内)

電話:03-4531-1745 FAX:03-6677-1000