

【プレスリリース】

2018年8月1日

食から目指す、生涯現役！健康レシピを通じた心疾患啓発活動 第4弾！
“作り置きでヘルシー”な、心臓にやさしい「ハートレシピ」発表

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技術を提供するメーカーであるエドワーズライフサイエンスは、心臓の健康と食との関係の啓発を目的に“作り置きで簡単・ヘルシー”をテーマにした「ハートレシピ」を発表しました。今回は、過去3年にわたる、高知県、和歌山県、秋田県とのコラボレーションで発表したレシピをアレンジし、一般の食卓で活用しやすいよう“作り置きメニュー”を豊富に盛り込みました。



レシピ例：作り置きお肉でしっかり味！ブルコギとチョレギサラダ



レシピ例：“作り置きメニュー”ゆで鶏

● “作り置きメニュー”で、家庭の食卓で手軽に減塩、野菜 350g 以上の摂取を実現

今回のハートレシピは、朝食から夕食まで各3種類ずつ合計9レシピを開発。それぞれのレシピには、翌日以降の食卓にも活用できる“作り置きメニュー”を用意しています。また、簡単な調理でバリエーション豊富にアレンジ可能な“おかずのタネ”を3種類つくり、それぞれのタネごとにアレンジメニューも用意しました。

1日あたりの食塩相当量は6g未満、野菜の量は350g以上、という心臓にやさしい内容にこだわったハートレシピを通じて、家庭での健康管理の一助となることを期待しています。

● 高齢者の単身世帯の健康管理は喫緊の課題

急速に高齢化が進展する中、近年注目を集めているのが、高齢者の単身世帯の増加です。「日本の世帯数の将来推計[※]」によると、65歳以上の世帯主における独居の割合は、2015年の約32%から2040年推計では40%に増加するとしています。特に男性独居率の割合の上昇は顕著で、65歳以上の女性が約3%増(21.8%から24.5%)だったのに対し、65歳以上男性では約7%増(14%から20.8%)と推計されています。※国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来推計(全国推計) 2018(平成30)年推計」

高齢者の単身世帯の増加により危惧されるのが、栄養バランスの乱れなどの食生活の問題です。日本能率協会総合研究所の「60歳～79歳の男女に聞く 食生活と食意識に関する調査」(2015年)によると、食生活に関し、「栄養バランスがとれているか」と尋ねたところ、夫婦で同居もしくは子ども家族と同居している世帯では8割以上が「とれている」と回答したのに対し、単身世帯では約半数のみと大きく減少しています。栄養バランスがとれない理由については、「ひとり暮らしだから(80%)」「毎回きちんと料理を作るのが面倒だから(56%)」といった回答が多くあがっており、料理自体へのハードルが高いことが伺えます。

この度の心臓にやさしいハートレシピは、簡単に作り置きやすく、という点にフォーカスし、日々のバランスの取れた食生活へのサポートとなることを目指しています。

— 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・小林 (株式会社ジェイ・ピーアール内)
 電話:03-4531-1745 FAX:03-4531-1747

— 「ハートレシピ」ポイント —

ご当地レシピを簡単に作り置きできるようにアレンジした、
おいしく手軽に健康的な食事を手助けするレシピです。

1. 心臓にやさしい！塩分は1日6g未満・野菜350g以上

日本人の平均塩分摂取量は9.9g、野菜摂取量276.5gに対し、レシピ1日あたりの食塩摂取量を6g未満におさえつつ、野菜を350g以上摂取できるように調整しています。

2. “作り置き”で、お手軽に健康管理サポート

アレンジした9レシピには、いずれも翌日以降も保存が効く“作り置き”メニューを用意。簡単におかずを足して野菜の分量が増やせます。

3. 「おかずのタネ」で、簡単・お手軽に調理に幅

作って保存しておけば、さまざまな料理へと簡単にアレンジできる「おかずのタネ」を3種類提案。アレンジ例も2つつ紹介しています。料理初心者の方でも作りやすく、簡単にレパートリーが増やせるレシピです。

■ハートレシピ一例

※「ハートレシピ」全9種類プラスおかずのタネアレンジレシピは別添資料、または公益財団法人日本心臓財団ホームページ (http://www.jhf.or.jp/heart_recipe/) からご覧いただけます。

昼ごはん

香り高い豆入りドライカレーとカラフル野菜のピクルス

- ・豆入りドライカレー
- ・カラフル野菜のピクルス
- ・キウイヨーグルト

野菜 225g、エネルギー 609kcal、たんぱく質 23.4g、脂質 16.4g、炭水化物 90.0g、塩分相当量 2.0g、食物繊維 8.3g



【豆入りドライカレー】

■材料 (1人分)

| | |
|-----------------|------|
| ドライカレー (おかずのタネ) | 150g |
| 大豆水煮 | 30g |
| パセリ | 1g |
| 雑穀ごはん | 150g |

■作り方

①ドライカレーを温め、大豆を混ぜる。
②器に雑穀ごはんをよそい、①をのせる。パセリをちぎって散らす。

【雑穀ごはんの炊き方】
ごはんを炊くときに、米1合に対して、雑穀ミックス (またはお好みの雑穀) 大さじ1の割合で加えて炊きます。

作り置きおかずのタネ ドライカレー

■材料 (作りやすい分量：約4食分)

| | | | |
|------|-------------|------------|-------------|
| 合びき肉 | 200g | カレー粉 | 大さじ2 (12g) |
| たまねぎ | 1個 (200g) | ウスターソース | 大さじ2 (36g) |
| にんじん | 1/2本 (100g) | トマト水煮缶 | 200g |
| にんにく | 1片 (10g) | スープの素 (顆粒) | 小さじ1/2 (2g) |
| しょうが | 10g | | |
| ピーマン | 2個 (80g) | | |
| 油 | 大さじ1 (12g) | | |

■作り方

①たまねぎ、ピーマンは、みじん切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。にんじんも皮ごとすりおろす。
②フライパンに油を温め、ピーマン以外の野菜を中火で炒める。しんなりしたらひき肉を加えて、色が変わりバラバラになるまで炒める。ピーマンを加えてさっと炒める。
③カレー粉を加えてさらに炒め、全体になじんだらAを加える。時々混ぜながら5～6分、汁気がなくなるまで煮る。
④容器に小分けにして冷蔵庫にしまおう。

作り置きポイント

- ・ドライカレーはまとめて作っておくと、パスタとあえたり、サンドイッチの具に、麺にのせれば担々麺、野菜炒めに加えるなど、さまざまなバリエーションのおかずが楽しめます。
- ・保存の際は、密閉して冷蔵。または、使いやすく1食分ずつ小分けにし、チャック付き保存袋などに入れて空気を抜き、薄く平らにして冷凍しましょう。使うときに早く解凍できるだけでなく、凍ったまま必要量を折って使うことができます。



■ ハートレシピ 発表にあたって

「ハートレシピによる食生活改善が、心臓の健康を守る意識の第一歩」

東京ベイ・浦安市川医療センター ハートセンター長 医学博士 渡辺 弘之

日本人の死因の第2位を占める心疾患は、食生活などの生活習慣が影響する場合があります。世界で最も早いスピードで高齢化が進んでいる日本においては近年、特に単身世帯における栄養バランスの崩れ、食生活の乱れが注目を集めつつあります。健康な心臓を維持するために、そしてバランス良い食生活を維持するために、ハートレシピは手軽に「減塩」と「野菜摂取」を実現できる、心臓に優しいメニューとして役立つと思います。ぜひ多くの方がこのレシピを活用し、日々の食事を通じて、心臓の健康に配慮し、健康を維持するという意識を持っていただけるよう期待しています。

「心臓の病気は他人事ではない」

ファッションデザイナー ドン小西

私は2012年に、心臓の弁に障害が起きる心臓弁膜症が発覚し、手術を受けました。その経験者の立場として伝えたいのは、心臓の病気は決して他人事ではない、誰にでも起こりえるのだ、ということです。適切な治療を受けることで私は回復できましたが、健康を維持するためにも食事などを見直していくことで、少しでも心臓に優しい生活を送っていくことが大切だと考えています。ただ、自分自身で栄養バランスを考えて、食事の内容を工夫することはなかなか難しいと思います。ぜひ、この「ハートレシピ」を取り入れて、塩分摂取をできるだけ抑えるとともに、意識して野菜を摂るようにしていきましょう。

「ハートレシピで活力ある高齢社会を」

公益財団法人日本心臓財団 理事長 矢崎 義雄

超高齢社会を迎えた日本において、活力ある高齢社会を築くためには、健康寿命の延伸が重要です。循環器病の予防は高齢者にとって最も重要なフレイル(日常生活で自立度が低下し要介護に至る過程)、認知症予防対策であり、それには食事や運動などの生活習慣の改善が重要です。8月10日の健康ハートの日を前に、このようなハートレシピを発表するのは4年目になります。今年は、これまでのレシピがより日常の食卓で取り入れやすい内容となるよう、作りやすさにこだわりました。この「ハートレシピ」の普及を通じて、多くの方が循環器病予防への関心を高めていけるよう、取り組みを進めていきたいと思っております。

「エイジレス社会の実現に貢献を」

エドワーズライフサイエンス米国本社 コーポレートバイスプレジデント 日本・アジアパシフィック担当
兼 エドワーズライフサイエンス株式会社代表取締役会長 ケイミン・ワング

現在、日本においては、高齢者を含む多様な人々が社会で活躍できる環境を作ることが大変重要視されており、とくに高齢者が健やかに暮らし、また社会で活躍できるエイジレス社会の実現は、喫緊の課題です。それには年齢や性別をはじめとした、多様な人々が活躍できる環境を整備することはもとより、平均寿命と健康寿命との差をなくす取り組みが必要不可欠です。

エドワーズは、心臓弁膜症をはじめとした心疾患領域において、治療を変革するような、革新的な医療機器の開発・供給を通じて患者さんが健やかな日常生活を取り戻す一助となることを使命としています。また治療が必要となってしまう前に、心臓の健康に気を配り、すこやかに年を重ねる方が増える助けとなれるような、様々な取り組みを行っています。「ハートレシピ」もその活動のひとつです。

今年度のレシピが、多くの方々にとって「心臓の健康」について考えるきっかけとなり、すこやかな日常生活の維持と、健康寿命の延伸に貢献できることを期待しています。

■ 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、国民の命に直結するテーマである循環器病(心血管病と脳卒中)に関して研究助成と予防・啓発活動を行っている公益財団法人です。ホームページには心血管病の予防や治療に関する正しい情報を豊富に掲載し、メールによる無料医療相談も行っています。近年はAEDと胸骨圧迫による心肺蘇生法の普及にも力を入れています。

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

カリフォルニア州アーバインに拠点を置くエドワーズライフサイエンスは、構造的な心疾患とクリティカルケアモニタリングに関する患者さんのためのイノベーションをリードする企業です。臨床医と共に医療のアンメットニーズを充たし、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・小林 (株式会社ジェイ・ピーアール内)

電話:03-4531-1745 FAX:03-4531-1747