



心不全患者の食事療法

川崎医科大学附属病院栄養部 管理栄養士 横山紗織 蜂谷祐子 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 特任准教授 市川和子
監修：川崎医科大学循環器内科学 准教授 根石陽二

心不全とは、『急性・慢性心不全診療ガイドライン（2017年改訂版）』で「なんらかの心臓機能障害、すなわち、心臓に器質的および/あるいは機能的異常が生じて心ポンプ機能の代償機転が破綻した結果、呼吸困難・倦怠感や浮腫が出現し、それに伴い運動耐容能が低下する臨床症候群」と定義されています。

現在の日本における死因別死亡総数の順位では、近年増加傾向にある心疾患が悪性新生物に次いで2番目に多く、心不全による死亡がその原因として最も多くなっています。『Circulation Journal. 2008; 72』によると、2005年時点で総患者数は97万9千人であり、2020年までの5年ごとで9万人増加し2015年には約110万人であるとされています。また、今後は日本の総人口が減少する中で心不全患者の割合は増加し、その中でも65歳以上の高齢者心不全の増加が推測されています。

心不全は、急性増悪を発症し繰り返し入院することで病態は悪くなり、生活レベルの低下をきたします。そのため、再入院をいかに予防するかが重要なことです。そのためには心不全に対する適正な薬物療法が重要であることはもちろんのこと、併発する高血圧・糖尿病・脂質異常症およびメタボリックシンドロームなどの生活習慣病で心臓に負担をかけないように日常の生活管理を行うことも心不全患者にとっては大切なことです。その中の1つとして栄養療法があります。心不全患者に対し食塩制限や水分制限を含めたさまざまな栄養療法の介入は心不全の増悪・再入院の予防につながる重要な治療の1つです。

食事のポイント

○減塩食は1日6g未満を目標にする。

重症心不全の場合には1日3g未満の厳格な食塩制限が必要です。高齢者の場合、過度の減塩が食欲を低下させ栄養不良の原因となるため、適度調整が必要です。

○適正体重を目標とした適正なエネルギー摂取とする。

目安として25～30kcal/kg(標準体重)※/日、過体重の場合には月あたり1～2kg減が目標です。

※(標準体重(kg)=(身長(m))²×22) 身体活動レベルⅠで計算

○肉類よりも魚・大豆・大豆製品を積極的に食べる。

魚類には中性脂肪値を下げたり、動脈硬化を防ぐDHAやEPAが豊富に含まれています。

大豆(例：レシチン、イソフラボン)には食物繊維や抗酸化物質、カリウムも含まれているため、総コレステロール値、血圧を下げる働きがあります。

○カリウムなどのミネラルや食物繊維が不足しないように、野菜・果物を積極的に食べる。

カリウムは、ナトリウム利尿を促進し、血圧を下げる効果があるとわかっています。減塩と合わせて、積極的にカリウムを摂る料理を選択しましょう。(参考：『日本人の食事摂取基準2015』目安量：2,000～2,500mg)

※ただし、腎臓病の場合はカリウムの摂り過ぎで悪化することもあるので、医師に相談下さい。

○水分管理

軽症の心不全の場合は水分制限は不要ですが、体重や尿量、血圧のモニタリングしながら調整しましょう。重症心不全で希釈性低ナトリウム血症をきたしている場合は、水分制限が必須となります。

高齢者の場合、加齢とともに口渇中枢の機能が低下することを考慮し、適切な飲水に対する支援が必要になります。

※1日1,000～1,500mL程度の水分補給をしましょう。

○喫煙、アルコール

＜喫煙＞あらゆる心疾患の危険因子であり、心不全患者では禁煙により死亡率や再入院率が低減することが示されているので、禁煙が必須です。

＜アルコール＞アルコール性心筋症が疑われる場合は、禁酒が不可欠です。他は適切な飲酒習慣に努め、大量飲酒を避けましょう。

※アルコールはエタノール換算で、男性20～30mL/日、女性10～20mL/日以下に制限しましょう。

〔日本循環器学会/日本心不全学会. 急性・慢性心不全診療ガイドライン（2017年改訂版）. 2018より引用〕

(↓日本人の食事摂取基準2015より作成)

参考表 推定エネルギー必要量 (kcal/日)

性別 身体活動レベル	男性			女性		
	I	II	III	I	II	III
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200
30～49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300
50～69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000

パン食



POINT

パン食は、意外に食塩が多く含まれます。無塩パンや減塩タイプの加工品を使用して、食塩量を調整しました。

パン 1 個あたりの食塩量

パン	1個あたり (g)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
食パン	60(6枚切り)	156	0.7
無塩食パン	60(6枚切り)	177	0.0
コッペパン	50	132	0.7
フランスパン	60(約3cmスライス2枚)	166	1.0
レーズンパン	60(6枚切り)	161	0.6
ロールパン	30	95	0.4
無塩ロールパン	30	102	0.0
クロワッサン	40	179	0.5

加工品の食塩量

	1個あたり (枚、g)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)
ロースハム	1枚(20g)	40	0.5
生ハム	1枚(10g)	25	0.3
ベーコン	1枚(15g)	60	0.3
ウィンナー	1本(15g)	48	0.3
スライスチーズ	1枚(20g)	70	0.6
ツナフレーク(油漬け)	30g	86	0.3

日本食品成分表より

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈ロールパン〉

ロールパン(無塩タイプ)・・・2個(60g)
ジャム・・・・・・・・・・15g

〈スクランブルエッグ〉

卵・・・・・・・・・・50g
砂糖・・・・・・・・・・2g
バター・・・・・・・・・・3g
コショウ・・・・・・・・少々
レタス・・・・・・・・1/4枚

〈ベーコン〉

ベーコン(減塩タイプ)・・・30g(2枚)

〈スープ煮〉

水煮大豆・・・・・・・・15g
キャベツ・・・・・・・・30g
じゃがいも・・・・・・20g
玉葱・・・・・・・・・・20g
人参・・・・・・・・・・10g
コンソメ・・・・・・・・0.5g
淡口しょうゆ・・・・2.5g

〈果物〉

みかん・・・・・・・・・・1個

〈豆乳ココア〉

豆乳・・・・・・・・・・150mL
ミルクココア・・・・・・5g

最近では無塩のパンや減塩タイプの加工品、調味料も売られています。上手に取り入れて美味しく減塩しましょう。

無塩タイプ



ドレッシング類など

減塩タイプ(通常のものより20～30%オフ)



みそやだしつゆなど

- 減塩タイプの調味料では、NaClを減らして代わりにKClを用いて塩辛さを出しているものがあります。そのため、カリウムを多く摂取することができます。
- ※ただし、腎臓の悪い方では、カリウムの摂り過ぎで悪化することもあるので摂り過ぎは注意し、医師に相談して下さい。

【注意点】

- 価格が一般のものに比べて1.5～2倍です。
- 添加物などが含まれているものもあるので確認しましょう。



栄養量

●エネルギー	606kcal
●たんぱく質	26.0g
●脂質	25.0g
●炭水化物	70.0g
●カリウム	935mg
●食塩相当量	1.0g

1食あたりの価格 320円

「カリウム」とは・・・

カリウムは、ナトリウムとともに細胞の浸透圧を維持しているほか、酸・塩基平衡の維持、神経刺激の伝達、心臓機能や筋肉機能の調節、細胞内の酵素反応の調節などの働きをしています。また、カリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制して、尿中への排泄を促進するため、血圧を下げる効果もあります。減塩と合わせて、積極的にカリウムを取り入れましょう。

「目標量：2,000～2,500mg/日以上」

【カリウムを多く含む食品】(カリウム含有量:mg)

いも類	豆類	果実類
じゃがいも(蒸し/100g) 330 さつまいも(焼く/100g) 540	大豆(ゆで/50g) 265 えだまめ(ゆで/50g) 245	グレープフルーツ(中1個/200g) 280 りんご(中1個/120g) 144 バナナ(中1本/100g) 360
野菜類	種実類	
ほうれんそう(生/60g) 414 はくさい(生/120g) 264 たけのこ(ゆで/80g) 376 西洋かぼちゃ(煮/100g) 215 とうもろこし(ゆで/50g) 290	ごま(小5個/50g) 280 落花生(いり/30g) 231	みかん(中1個/80g) 120 いちご(中5個/100g) 170

出典：科学技術庁資源調査会編

「五訂日本食品標準成分表 2018」より引用



■減塩食のポイント ～普段の食事への取り入れ方～



POINT

旬の食材や、香辛料、旨味食材を使用することで減塩食でも美味しい料理に仕上げました。

作り方

■山路焼の作り方

- ①魚をしょうゆ、みりんに漬ける。
- ②すりおろした長芋、卵、マヨネーズ、わさび、塩を入れ混ぜ合わせる。
- ③オーブンレンジで魚を8割程度焼きあげ、②を魚の上にかけ火が通るまで焼く。
- ④付け合わせの春菊は色良く茹で、しょうゆと和える。
- ⑤お皿に盛りつけて完成。

ポイントは、わさびを使用することで減塩でも美味しく食べられることです。

〈献立名〉材料と1人分の分量

〈炊き込みご飯〉

米	65g
油揚げ	7g
ごぼう	20g
人参	10g
干椎茸	1g
生姜	2g
水	50mL
椎茸の戻し汁	50mL
七味	少々

〈鮭の山路焼〉

鮭	60g
濃口しょうゆ	3.6g
みりん	1g
油	3g
卵	3g
長芋	15g
マヨネーズ	3g
わさび	0.5g

〈和え物〉

春菊	30g
濃口しょうゆ	0.6g

〈白みそ椀〉

里芋	20g
かぶ	10g
人参	8g
しめじ	8g
葱	5g
白みそ	10g
淡口しょうゆ	1.5g
飾)柚子	1g

〈和風サラダ〉

白菜	30g
胡瓜	15g
人参	10g
かつお節	1g
和風ドレッシング	7g
酢	2g

干椎茸の戻し汁と、生姜を入れることで、無塩でも食べやすいように仕上げました。

減塩食にするための調理のポイント

①旨味の利用

薄味の料理は旨味を効かせることで美味しくなります。かつお、昆布、煮干、きのこ類などを使用しましょう。

②酸味の利用

レモン・柚子・すだちなどの柑橘類を用いることで、香り良く薄味でも美味しくいただけます。

③香辛料・香味野菜の利用

香辛料：こしょう、カレー粉、七味、わさび、辛子など

→和え物や炒め物に少量入れるだけで、味にアクセントをつけ、薄味でも美味しくいただけます。

香味野菜：生姜・にんにく・みょうが・青じそなど

→具材の1つとして追加するだけで、風味良く薄味でも美味しく食べられます。



みその量が少なくても、きのこなど具材をたくさん入れることで旨味を引き出し、柚子を入れて香り豊かに仕上げました。

栄養量

●エネルギー	508kcal	●たんぱく質	24.7g
●脂質	13.1g	●炭水化物	71.5g
●カリウム	970mg	●食塩相当量	1.8g

1食あたりの価格 330円

■外食での減塩のアレンジ

POINT

12月、1月は宴会が多くなるシーズンです。
外食が続くと、特に**食塩**や脂質の摂り過ぎ、また野菜不足などで食事が偏りがちです。
食事の中で調整するようにしましょう。

●外食でのメニュー選びに注意しましょう（例）

「唐揚げ」は、塩などを付けずにレモンなどで食べましょう。

「すき焼き」などの味が付いた鍋は煮込むことで濃縮し味が濃くなりがちです。「魚ちり」や「しゃぶしゃぶ」に変更して、タレを付けながら食べるようにしましょう。

しゃぶしゃぶ

魚ちり

刺身

唐揚げ

すき焼き

干物

枝豆

天ぷら

焼きとり(タレ)

焼きとり(塩)

塩分が多いため、お酒の進む枝豆はやめるか、豆のみを出して食べましょう。

干物の魚は食塩量が多いので、刺身などに変更するとよいでしょう。刺身の片面の先だけにしょうゆをつけると減塩できます。

天ぷらは塩や天つゆを付けずに、レモンでさっぱり食べましょう。

焼きとりはタレより塩のほうが意外と塩分が少ないです。

これだけの变化で、約5.5gの食塩カットができます!!

合計 9.5 g

変更前	献立名	食塩相当量(g)
唐揚げ	唐揚げ	1.5
すき焼き	すき焼き	3.0
干物	干物	2.0
天ぷら	天ぷら	1.0
焼きとり(タレ)	焼きとり(タレ)	1.0
枝豆	枝豆	1.0

合計 4.0 g

変更後	変更点	食塩相当量(g)
塩→0	塩→0	1.0
しゃぶしゃぶ、魚ちり	しゃぶしゃぶ、魚ちり	1.5
刺身	刺身	1.0
塩→0	塩→0	0
焼きとり(塩)	焼きとり(塩)	0.5
塩→0	塩→0	0

●お酒の飲み過ぎに注意しましょう！

多量にアルコール飲料を飲む人ほど血圧が高く、飲酒と血圧の関係が明らかになっています。

目安は日本酒は1合、ビールは中びん1本(500mL)です。適正量を守りましょう。

ノンアルコール飲料も普及しているため、利用しましょう。

アルコール20gの目安量

お酒の種類と量	ビール	日本酒	ワイン	焼酎(25度)	ウイスキー
	中びん(500mL)	1合弱(160mL)	グラス2杯(200mL)	半合強(100mL)	ダブル1杯(60mL)
エネルギー	200kcal	172kcal	146kcal	146kcal	142kcal

参考：厚生労働省「健康日本21」