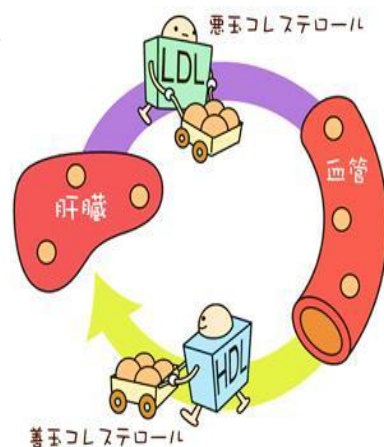


年 月 日 様

脂質異常症とは…

血液中のLDL(悪玉) コレステロールやトリグリセライド(中性脂肪)が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なくなる病気です。

高LDLコレステロール血症	低HDLコレステロール血症	高トリグリセライド血症
LDL コレステロール 140 mg/dl 以上	HDL コレステロール 40mg/dl 未満	トリグリセライド (中性脂肪) 150mg/dl 以上

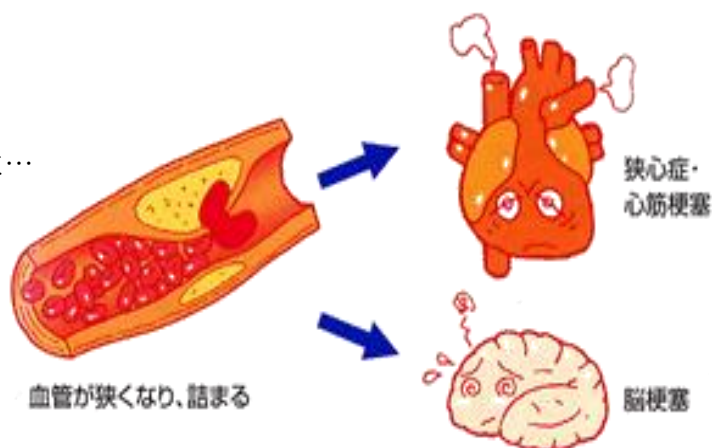


主な原因は生活習慣

- ☐ 肥満傾向
- ☐ 肉や脂っこい食事が多い
- ☐ 菓子類や加工食品をよく食べる
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ 運動不足
- ☐ 喫煙
- ☐ 遺伝



放っておくと…



食事のポイント

① 偏らず「栄養バランスのよい食事」を



② 摂取総エネルギー量を抑えて適正体重を保つ

標準体重 活動係数 1日の必要エネルギー

Kg × = kcal

(25~30)

減量は1か月間で
現在の体重の5%程度を目安に



③ 食物繊維をしっかりとりましょう

- 野菜は1日350gを目標に
- 毎食野菜料理を1品以上とり入れましょう

野菜350gの目安

一日5皿以上を目標に

(小鉢1皿で野菜約70g)



Q 野菜ジュースは野菜の代わりになる??

A “野菜ジュースさえ飲んでいれば大丈夫”とは言えません。

「野菜」から「野菜ジュース」に加工する際には、「搾る」「加熱する」という工程を経るため、ビタミンCや食物繊維など、一部の栄養素は減少しています。

食物繊維の多い野菜をしっかり噛んで食べることで、食欲を抑制したり、ゆっくり食べることで満腹感が出て食べすぎを防いだり、食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果等が期待できます。また野菜に含まれる食物繊維は、排便の促進やコレステロール低下作用などが認められています。

④ 脂質はバランスよく摂りましょう

- 飽和脂肪酸(主に肉・卵・乳製品の脂肪) 1 に対し、
不飽和脂肪酸(主に魚・植物性の脂肪)を 1.5~2 の割合で摂りましょう



効果アリ! 魚の油は動脈硬化予防に効果的です!

●トランス脂肪酸の摂り過ぎに注意しましょう

マーガリンやショートニング(揚げ物や菓子パンなどに使われる)に多く含まれる脂肪酸で、LDL(悪玉)コレステロールを増やし、HDL(善玉)コレステロールを減らす働きがあります。

トランス脂肪酸が血管を傷める作用は、飽和脂肪酸以上に強いといわれています。

- ・ショートニング
- ・マーガリン
- ・コンパウンドクリーム
- ・ファットスプレッド
- ・コーヒーフレッシュ
- ・スナック菓子
- ・古い揚げ油
- ・即席麺
- ・ポテトチップス
- ・ドーナツ
- ・カレーやシチューのルー

いろいろな食品に含まれているのね!よく食べているものはかりだね...



⑤ 高コレステロールの方は、コレステロールが多い食品を摂りすぎないようにしましょう。

●卵、卵製品

卵料理は1～2日に1個程度に。



●洋菓子

卵・生クリームやバターが多く使われています。
食べる頻度や一回の量を減らしましょう。



●乳製品

牛乳は低脂肪乳を選び、1日コップ2杯までに。
その他乳製品も低脂肪タイプをお勧めします。



●レバー、内臓、魚卵、いか、えび、貝など

食べる頻度を減らしたり、野菜や海草と一緒に食べるなどの工夫をしましょう。



⑥ 中性脂肪が高い方は食べ過ぎに注意し、炭水化物とお酒を減らしましょう。

●炭水化物を主体とした食品（ご飯・パン・麺・芋類・果物など）のとりすぎは中性脂肪を増やしますので、適量をこころがけましょう。

●お腹いっぱい食べず、腹八分目を心がけましょう。

●アルコールは中性脂肪の合成を促進させるため、適量を守りましょう。

【 お酒の適量 】



●果物やお菓子・ジュースなどに含まれる糖質は吸収が早く、余分なものは中性脂肪へ変わります。
果物は1日 80～100kcal 以内に、お菓子やジュースは控えましょう。



《果物の適量 80Kcalの目安》

食品名	目安
みかん	中2個
なし	大1/2個
りんご	中1/2個
かき	中1個
キウイ	小2個
マスカット 巨峰	10～15粒
バナナ	中1本

目標

バランスの良い食事とは

基本は!!



《副菜》

1~2品

野菜のおかず

ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれるメニューです。

《主食》

ごはん・パン
麺類・いも類 など
エネルギー源になるメニューです。

《主菜》

1品

肉類・魚介類・卵 大豆製品のおかず

身体を構成するたんぱく質が多く含まれるメニューです。

《汁物》

みそ汁・スープ など
野菜をたっぷり入れれば副菜のなかまに。
また、具沢山にすれば塩分が控えられますね!

一汁三菜

バランスよく食べるには、昔ながらの日本型の食事である、一汁三菜・一汁二菜（主食・主菜・副菜を揃える）が基本です!