

# 栄養便い



## 脂質異常症の方の食事について

食事の基本は、摂取エネルギーの量をおさえて血液中の脂質を上げないことです。血中脂質の上昇を抑えてくれる食品をバランスよくとることがポイントです。特に魚や大豆製品類は、脂質異常症の方におすすめの食品です。

## コレステロール値改善のためには？

### 脂身の少ない部位を選ぶ

血液中のLDLコレステロール値が高い方が気をつけたいのは肉類の脂身の部分をとりすぎないことです。牛肉や豚肉は脂身の少ない部位を選びましょう。鶏肉の皮はとり除くようにして食べましょう。ベーコンやウインナーも脂身や塩分が多いので食べ過ぎには注意です。魚卵やレバーなど内臓系のものも少量にしましょう。卵はなるべく1日1個までにとどめておきましょう。



赤身やフィレ肉で！



少なめに



### 野菜、海藻類をたっぷり食べる

野菜や海藻類やきのこなどの食物繊維をたくさん食べると、コレステロールの吸収を穏やかに吸収してくれます。1人暮らしで外出が多い方は野菜たっぷりのメニューを選ぶなどして上手に野菜を摂るようにしましょう。



ポイント！野菜を炒めたり、スープにすると、かさが減りたくさん食べられます。



### 大豆製品は毎日食べる

大豆に含まれるたんぱく質は、血液中のコレステロールの数値を下げる働きがあります。豆腐、納豆などの大豆製品を積極的に食べましょう。ただ食べ好きは注意です。目安量：豆腐なら100g(約1/3丁)納豆なら50g(1P)

### 油を選ぶ

バター、ラード、牛脂はLDLコレステロールの数値が上がりやすい油です。市販のフライドポテトやカレーには多く含まれています。反対にLDLコレステロールを下げる油はオリーブ油やひまわり油ですが、とりすぎないようにしましょう。

油は大さじ1杯で約9kcalと高カロリーです！



## 中性脂肪値を改善するには？

### 主菜(メイン)のおかずは肉より魚を選ぶ

サンマやアジ、イワシなどは血液の流れをよくしてくれる DHA や EPA が多く含まれています。青魚だけでなくヒラメ、カレイ、タラなどの白身魚にも含まれているので積極的に食べるようにしましょう。揚げるより生食、焼く、茹でる、煮る方がエネルギー抑えられます。目安:サンマなら1尾弱、サバ、ブリなら1切(60~80g)



### アルコールは適量を守りましょう

アルコールは糖質以外の栄養素はほぼ含まれてく、多量の飲酒は中性脂肪の増加につながります。つまみに揚げ物など高カロリーなものや、味の濃いものは避けて、野菜の煮物や酢の物など選ぶようにしましょう。





**アルコール適量の目安(1日あたり)**

ビール 500ml 缶 1 缶 / 日本酒 1 合 (180ml) / 焼酎 (25 度~35 度) 70ml InpD7o5ze  
ウイスキーダブル 60ml / ワイン 2 杯弱 (200ml)

### 主食の食べ方を変える

御飯やパン等の炭水化物をとり過ぎると、エネルギーに使われない分は中性脂肪となり蓄積されます。御飯の量を減らしたり、精製度の低い玄米、胚芽米、全粒粉、大麦雑穀入りを選ぶと食物繊維もとることができます。菓子パンなども注意！

150g(252kcal)  →  100g(168kcal) **84kcal ダウン**

### お菓子や甘い飲み物は控える

お菓子や甘い飲み物は糖分が多く含まれるため、食べすぎ、飲みすぎは中性脂肪の値が増加します。お菓子を控えると同時に、砂糖の多いジュースではなく無糖の飲料やお茶などのむようにしましょう。