



# 新年あけましておめでとうございます



お正月、皆さんいかがお過ごしでしたか？

家族と久しぶりに会ったり、美味しいおせちをみんなで食べたり、楽しく過ごされたでしょうか。

今年も皆さんの元気や健康に役立つ情報をお届けしていきます！



## 脂質異常症はなぜ危険なのか

脂質異常症とは、血中の脂質（中性脂肪やコレステロール）の量が異常な状態のことを言います。

原因：肥満、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、遺伝など

正常値の時：細胞に蓄えられ、必要な時にエネルギーとして利用されます。

高値の時：余分な LDL コレステロールが血管内に溜まり、**動脈硬化や高血圧を引き起こします。**

項目	基準値
中性脂肪(TG)	150mg/dl未満
善玉 HDL コレステロール	40mg/dl以上
悪玉 LDL コレステロール	140mg/dl未満

去年の健診結果はどうでしたか？

血管内にコレステロールがたまる

→血管壁が厚くなり弾力が無くなる

=動脈硬化につながる



## 中性脂肪とコレステロールの働き

中性脂肪は、身体を動かすエネルギー源で、体温を保つ働きもあります。

コレステロールは細胞膜やホルモンを作るもとになります。

### 悪玉 LDL コレステロール

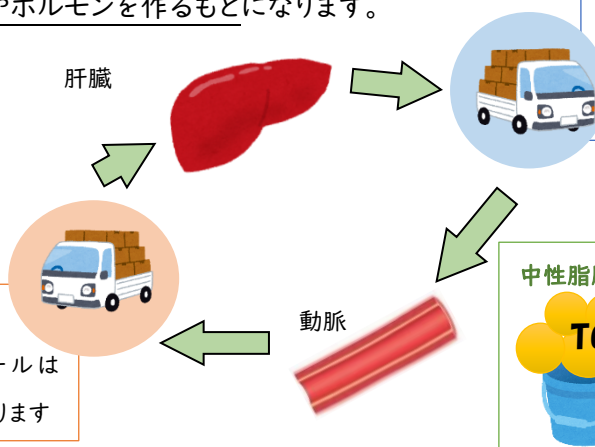
肝臓で作られたコレステロールが LDL の車に乗って体内に運ばれます

### 中性脂肪 TG

増えすぎると、LDL コレステロールを増やし HDL コレステロールを減らし、動脈硬化を進行させます。

### 善玉 HDL コレステロール

体内で余ったコレステロールは HDL の車に乗って肝臓に戻ります



## 食事のポイント

### ① 現在の食生活に野菜を1皿プラス！

野菜に含まれる食物繊維が脂肪の吸収を抑え、食べ過ぎも防いでくれます！

**小鉢5皿分**が1日の野菜摂取量の目安になります。生野菜だけでなく、炒め物などの野菜を使った料理を普段どのくらい食べていますか？

★今の季節なら温野菜や、汁少なめの具沢山スープや鍋にするのがおすすめです！

★たくさんの種類の料理を作らなくても、同じ野菜料理を2皿分食べれば良いのです！

おひたし2つでもOK!!



食物繊維はきのこ類や海藻類にも豊富！



酢の物



ほうれん草のおひたし



具沢山みそ汁



切り干し大根



野菜の煮物

## ②脂肪を上手に選びましょう!

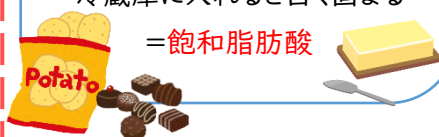
コレステロールを下げる食品のみだと、毎日の献立作りが難しくなり長続きしません。コレステロールを変化させない食品を取り入れたり、「肉を食べた次の日は魚にする」などできる範囲でバランスのよい食事を心がけましょう◎

### 上げる食品

脂身の多い肉、ベーコン  
バター、チーズ、ポテトチップス  
チョコレート など

冷蔵庫に入ると白く固まる

=飽和脂肪酸



### 変化させない食品

マヨネーズ 低脂肪牛乳

和菓子

鶏肉(皮なし)

エビ、たこ、貝



など

### 下げる食品

大豆製品:豆腐、納豆、大豆油

魚類:特に青魚

その他:海藻類、果物 など



冷蔵庫に入れても透明な油

=不飽和脂肪酸



## 不飽和脂肪酸をとれるレシピ

### さば缶バーグ

材料(2人分)

- ・さば缶 1缶
- ・大根 300g
- ・こねぎ 2~3本
- ・青じそ 6枚
- ・塩 1つまみ
- ・ごま油 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- A:しょうが(チューブ) 1~2cm
- しょうゆ 小さじ1

### 作り方

- ① さば缶は汁気を切り、ほぐしておく。大根は1cm幅、4~5cm長さの短冊切り、青じそは千切り、ねぎは小口切りにする。大根に塩をふり、5分ほどおいておく。
- ② 大根の水気を切り、ポリ袋い大根、青じそ、ねぎ、Aを加え揉みこむ。7~8等分にし、小判型にする。周りに片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油をひき、小判型にした②を並べる。うすく焦げ目がついたらひっくり返す。両面が焼けたら、完成。

〈栄養価計算1人分〉

エネルギー263kcal たんぱく質21.8g 脂質14.8g (不飽和脂肪酸 9.68g)  
食物繊維 1.7g 食塩 1.6g

### 人参としめじの白和え

材料(2人分)

- ・人参 1/4本(60g)
- ・しめじ 1パック(100g)
- 〈白和え衣〉
- ・絹ごし豆腐 200g
- ・練りごま(白) 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/3

### 作り方

- ① 人参は1cm幅、4~5cm長さの短冊切りにする。  
(薄めに切っておくとレンジで短時間で柔らかくなる)  
しめじは石附を切り取る。人参としめじをレンジで加熱する。
- ②ボウルに練りごまを入れ、豆腐をフォークで崩しながら混ぜ合わせる。  
〈白和え衣〉のほかの調味料を混ぜ合わせる。



〈栄養価計算1人分〉

エネルギー110kcal たんぱく質 7.6g 脂質 6.1g (不飽和脂肪酸 4.07g)  
食物繊維 3.6g 食塩 0.3g

今年もよろしくお祈いします!

詳しく聞きたい方は、栄養相談をご利用下さい(中央保健センター 0897-52-1215 栄養士まで)