



脂質異常症予防の食事



脂質異常症・・・血液中の脂質である LDL コレステロールや中性脂肪が高い、もしくは HDL コレステロールが低い状態のことをいいます。

<脂質異常症診断基準>

LDL コレステロール 140mg/dL 以上 HDLコレステロール 40mg/dL 未満 中性脂肪 150mg/dL 以上 (空腹時)



血液中のコレステロールのバランスが崩れると、動脈硬化の原因になり、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気を引き起こします！



食事のポイント

① LDL コレステロールを上げる食品を控え、下げる食品を増やしましょう！

コレステロールを上げる食品

*脂身の多い肉



*肉加工食品



*洋菓子



*動物性油脂



- 肉類を食べる時は豚のヒレ肉、鶏むね肉やささみ肉など脂身の少ない部位を選びましょう。
- 脂肪の多い肉は脂身を取り除いて使いましょう。

コレステロールを下げる食品

*魚 (さば、いわし、さんま、ぶり、さわら、さけ、まぐろ など)



*大豆製品



- 主菜には、肉より魚や大豆製品を選びましょう。
- 青魚は高脂肪なので、食べる量に注意しましょう。(1食は 80g 以下程度)

② 野菜、きのこ、海藻類などを積極的に食べましょう！

野菜等に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑える効果があります！

また、同じく多く含まれる抗酸化物質には、LDL コレステロールの酸化を防ぐ働きがあります！

野菜は**1日小鉢5皿**を目標にしましょう。

- 旬の野菜を選びましょう。
- 生野菜に限らず、煮たり炊いたりしてかさを減らしてたくさん食べましょう。



③ 食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう！

甘いものや油ものの食べ過ぎ、酒やジュースなどの飲みすぎは、中性脂肪を増やし、HDL コレステロールを減らし、LDL コレステロールを増やします。

- 間食は 1日 200kcal 以内を目安にし、時間を決めて夕食後は控えましょう。
- 水分補給は水やお茶を選びましょう。



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



脂質異常症予防のあったかスープレシピ

きのこ大豆のカレースープ

材料(2人分)

大豆水煮 ……50g
しめじ ……50g
まいたけ ……50g
人参 ……40g
水 ……300ml
カレー粉 ……小さじ1/2
コンソメ ……小さじ1

- ① しめじとまいたけはほぐしておく。
- ② 人参は薄めの短冊切りにする。
- ③ 鍋にすべての材料を入れて煮る。

大豆の水煮は、スープ以外にもサラダのトッピングや煮込み料理等にそのまま使えるので便利です♪

《1人分》

エネルギー 65kcal たんぱく質 5.2g 脂質 2.9g 食塩相当量 0.6g



大豆製品 × 野菜

鮭とほうれん草の豆乳スープ

材料(2人分)

鮭 ……1切れ
ほうれん草 ……80g
玉ねぎ ……60g
水 ……150ml
豆乳 ……150ml
味噌 ……小さじ2

- ① ほうれん草は熱湯で下茹でし、3cmの長さに切る。
- ② 鮭は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 鍋に水と②を入れて煮る。
火が通ったら豆乳と①を入れる。
- ④ 温まったら、味噌を溶かし入れる。

豆乳は、分離してしまうので、沸騰させないように注意しましょう。

《1人分》

エネルギー 135kcal たんぱく質 12.5g 脂質 7.8g 食塩相当量 0.8g



魚介類 × 大豆製品 × 野菜

ツナ缶トマトスープ

材料(2人分)

ツナ缶 ……1/2缶
じゃがいも ……70g
ブロッコリー ……70g
A トマトジュース……200cc
水 ……50cc
酒 ……大さじ1
コンソメ ……小さじ1
こしょう ……少々

- ① じゃがいもは1cm角に切り、水にさらして水気を切る。
- ② ブロッコリーは小さめに切る。
- ③ 鍋にAを入れ、①と②、ツナ缶を汁ごと加え、煮立ったらアクを除き、弱火で煮る。
- ④ お好みでこしょうをふる。

トマトジュースは食塩無添加のものを選びましょう!

《1人分》

エネルギー 75kcal たんぱく質 6.2g 脂質 0.6g 食塩相当量 0.7g



魚介類 × 野菜