

脂質異常症の食事ポイント

管理栄養士：塚田美奈子

血中 LDL コレステロール(悪玉)やトリグリセリド(中性脂肪)が増えすぎたり、HDL コレステロール(善玉)が異常に少ない場合は、動脈硬化を進展させ、生活習慣病を招きます。

血中脂質を上げない食事のコツは、

食事の基本は摂取エネルギー量を抑え、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です。



◆魚や大豆製品など積極的に回数を増やしましょう

肉類のおかずは、脂身の少ない部位を！

牛肉や豚肉は脂身が少ない部位を選び、鶏肉は皮を取り除いて食べる。ベーコンやソーセージは、とり過ぎに注意したい食品です。



【サイコロステーキ】

魚類のおかずは食べる回数を増やしましょう！（できれば毎日）

魚に含まれる油（DHA や EPA）は、血液の流れをスムーズにする働きがあります。

大豆製品のおかずは積極的に！

大豆に含まれるたんぱく質には血中コレステロール値を下げる働きがあります。

豆腐なら 100 g (1/3 丁)、納豆なら 50 g (1 パック) が 1 日の目安量。



【焼き魚】



【豆腐料理】

◆野菜や海藻類はたっぷり食べましょう（食物繊維は毎食しっかりと）

野菜や海藻類、きのこ類などの食物繊維は、低エネルギーなうえ、コレステロールの吸収をゆるやかにしてくれる働きがあります。

