



2023年1月
荻野病院
栄養課

No. 18

血液検査の結果をもらったときに、コレステロールや中性脂肪が高いと注意されたことはありませんか？自覚症状がないため軽く考えてしまいがちですが、実はこの状態を放置しておく、動脈硬化が進んでしまうことになりかねません。数値が高い原因として日頃の食生活が大きく関係しています。将来のために普段の食事に気をつけ、動脈硬化を予防しましょう。



コレステロールと中性脂肪とは

【コレステロール】

役割：ホルモンをつくる、細胞の材料



○主に LDL (悪玉) コレステロールと HDL (善玉) コレステロールの2つがある。この2つは通常であれば健康に悪影響を与えることはないが、増え過ぎたり、逆に減り過ぎたりしてバランスが崩れてしまうと脂質異常症と診断される。

【中性脂肪】

役割：体内でブドウ糖が不足した場合の備えとして血液中に貯蔵された脂肪のこと。皮下脂肪となって体温の保持・臓器を守るためのクッションになる

○大切なエネルギー源だが、摂りすぎると、体脂肪として蓄えられ肥満につながる。



食事のポイント

【LDL (悪玉) コレステロール】

動物性脂肪に多く含まれる



▶食べすぎると数値が上がる要因になるため食べすぎに注意例) 魚卵、バター、レバー、脂身の多い肉

【EPA・DHA】

悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やす役割

▶青魚に多く含まれるため意識して食事に取り入れる



【中性脂肪】

名前から脂肪だけ避ければよいと思いがちだが、体内で消費できなかった余分な糖質やアルコールも中性脂肪として溜まる

▶適量の食事を摂る、お酒の飲みすぎに注意



【食物繊維】

余分な脂質を吸着して体外に排出し、吸収しにくくする役割

▶豊富な食材は栄養だより No17 に詳しく記載

季節の食材を使った おうちご飯



◆メニュー◆

- ◎さんまの炊き込みご飯
- ◎芋の子汁
- ◎きくらげと卵炒め
- ◎めかぶ酢

エネルギー：550kcal
たんぱく質：25.5g
塩分：2.0g



管理栄養士が
作りました◎