

●脂質異常症とは…？

- ①LDL (悪玉) コレステロールが高い
- ②HDL (善玉) コレステロールが低い
- ③中性脂肪が高い



- 血管が傷つけられる
- 血管壁が厚くなったり硬くなったりする(動脈硬化) 進行すると…

心臓の血管が詰まる→心筋梗塞、狭心症
脳の血管が詰まる→脳梗塞

★血糖値が高いと動脈硬化がより一層進行しやすく、
糖尿病がある人は心血管疾患に2～4倍かかりやすいと言われています。

〈脂質異常症の食事のポイント〉

●コレステロール

- ①野菜や海藻類をたっぷりと摂取する！

食物繊維がコレステロールの吸収を緩やかにしてくれます。



- ②油の種類に気をつける！

悪玉コレステロールを上げやすい

- 飽和脂肪酸を含む油
バター、ラード、牛脂、
市販のカレールウ など
- トランス脂肪酸を含む油
マーガリン、ショートニング
ファットスプレッド など

悪玉コレステロールを下げやすい

- n-9系脂肪酸(オメガ9)を含む油
オリーブオイル、米油
アーモンドオイル など
- n-6系脂肪酸(オメガ6)を含む油
なたね油、ひまわり油、ごま油
紅花油、コーン油、大豆油 など

※余分に多く摂取する必要はありません。

どの油も 1g=9kcal なので、摂取量には注意しましょう。

- ③大豆製品を積極的に摂取する！

レシチン…血中コレステロールを減少させる



サポニン…コレステロールや中性脂肪など血中の余分な脂質を洗い流してくれる

* 1日の摂取目安量：豆腐 100g(約 1/3 丁)、納豆 50g(1パック)

●中性脂肪

- ①主食や甘いもの、菓子類を食べ過ぎない！

糖質の摂り過ぎは中性脂肪の増加に繋がります。



- ②果物を食べ過ぎない！

果物に含まれる果糖は中性脂肪を上げやすいです。



- ③アルコールを飲みすぎない！

アルコールは栄養がないうえ、エネルギーはあり、多量飲酒は中性脂肪の増加に繋がります。

適量を守り、少なくとも週2日は休肝日を設定するようにしましょう。

- ④魚を積極的に摂取する！

魚に含まれるDHA や EPA は血液の流れを良くする働きがあります。





8月の朝食レシピ



ゴーヤとツナの炒め物

〈材料 2人分〉

- ・ゴーヤ 120g
- ・にんじん 30g
- ・ツナ 20g
- ・塩、こしょう 少々

〈作り方〉

- ①ゴーヤは縦半分に切り、種を取り除いて薄切りにする。
にんじんは細切りにする。
- ②フライパンにシーチキンの油のみ入れて火にかけ、
ゴーヤとにんじんを炒める。
- ③しんなりしたらシーチキンを加えてさっと炒め、
塩、コショウで味付けする。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 42kcal たんぱく質 2.5g 脂質 2.2g 塩分相当量 0.5g

8月の朝食献立

ごはん又はパン、いんげんとウインナーの目玉焼き、ゴーヤとツナの炒め物、汁物、杏仁豆腐
〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 426kcal たんぱく質 18.6g 脂質 16.4g 塩分相当量 2.5g

洋食：エネルギー 367kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.3g 塩分相当量 3.2g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

ゴーヤは苦味が特徴的な野菜ですが、この苦味の成分『モモルデシン』は胃腸の粘膜を守り、胃腸を整える効果があると言われています。また、夏の暑さでストレスを感じると失われやすいビタミンCも豊富に含まれています。

良いゴーヤの選び方のポイントは重みのあるもの、色が濃く鮮やかなものです。

冬瓜はウリ科の植物で、冬野菜と思われがちですが夏が旬の野菜です。冬瓜の由来は「丸ごと保存すれば冬までもつ」ということであると言われていいます。水分が95%と多いことが特徴です。カリウムも多く含まれており、高血圧やむくみに効果的です。また、睡眠不足やストレスで消費量が増えるビタミンCも多く含まれています。

栄養価(1食あたり)

エネルギーkcal たんぱく質g

脂質g 食塩相当量g



ごはん、いわしの蒲焼、冬瓜の煮物
ゴーヤとツナの炒め物、味噌汁、杏仁豆腐

●いわしの蒲焼

材料(2人分)

- ・いわし 2尾(180g)
- ・片栗粉 適量
- ・ししとう 4本
- ・サラダ油 適量
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2

作り方

- ①いわしは水気をふき取り、片栗粉をまぶす。ししとうは切れ目をいれておく。
- ②フライパンにサラダ油を少量ひき、イワシとししとうを焼く。
- ③ししとうは焼き色がついたら取り出す。イワシが両面焼けたら、しょうゆ、みりん、酒、砂糖を加え、絡める。
- ④皿にイワシを盛りつけ、ししとうを添える。

〈1人分の栄養価〉エネルギー220kcal たんぱく質 18.4g 脂質 12.5g 塩分相当量 0.9g

●冬瓜の冷たい煮物

材料(2人分)

- ・冬瓜 200g
- ・トマト 1/3個
- ・オクラ 2本
- ・しょうが(おろし) 4g
- ・かつおだし 200ml
- ・薄口醤油 小さじ1
- ・みりん 小さじ2
- ・塩 少々

作り方

- ①冬瓜はわたとタネを取り除き、皮をむいて1切れ50gに切る。8分程度下茹でする。
- ②トマトはヘタを取って皮を湯むきし、6等分に切る。オクラはゆで、斜め半分に切る。
- ③鍋にかつおだし、醤油、みりん、塩を入れて火にかける。煮立ったら冬瓜を加え、弱火で5分程度煮る。
- ④火からおろし、トマトとオクラを加え、冷めるまで置く。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

〈1人分の栄養価〉エネルギー47kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.3g 塩分相当量 0.7g