

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。



インゲンとミニトマトの
スペイン風オムレツ

〈材料 2人分〉

- ・卵 2個
- ・ミニトマト 4個
- ・さやいんげん 6本
- ・玉ねぎ 50g
- ・牛乳 20ml
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 適量
- ・レタス 2枚

〈作り方〉

- ①ミニトマトのヘタを取り半分に切る。さやいんげんは下茹でし3cmの長さに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②ボウルに卵、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。玉ねぎを加えて混ぜる。
- ③フライパンを火にかけ、サラダ油を薄くひく。②を流し入れ、ミニトマトとさやいんげんを彩りよく並べる。蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ④竹串を刺して火が通っているか確認する。
- ⑤お好みで切り分けて皿に盛り、レタスを添える。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 122kcal たんぱく質 8.2g 脂質 7.1g 塩分相当量 0.7g

8月の朝食献立

ごはん又はパン、インゲンとミニトマトのスペイン風オムレツ、冬瓜汁、レモンソーダゼリー
〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 358kcal たんぱく質 13.7g 脂質 7.7g 塩分相当量 1.7g

洋食：エネルギー 311kcal たんぱく質 14.6g 脂質 10.0g 塩分相当量 2.7g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

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。



ひつまぶし風ごはん、かじきのバター醤油焼き
なすとみょうがのおかか和え、ゴーヤの炒め物
卵豆腐とそうめんのお吸い物、スイカ

栄養価(1食あたり)

エネルギー621kcal たんぱく質 29.6g
脂質 16.8g 食塩相当量 3.1g



8月1日はこの丑の日です。

うなぎは栄養価の高い食べ物です。

ビタミンA…うなぎの蒲焼 1/2 本で 1 日分を超える量が摂取できます。目の健康に不可欠。

ビタミンB1…糖をエネルギーに変える働きがあります。夏に不足しがちな栄養素です。

ムチン…ぬるぬる成分。胃の粘膜を保護し、たんぱく質の吸収を促進します。

夏にぴったりな食材のうなぎですが、蒲焼 1 本で 400~500kcal ほどありますので食べすぎには注意しましょう！

●カジキのバター醤油焼き

材料(2人分)

- ・カジキ 70g×2切れ
- ・塩 少々
- ・コショウ 少々
- ・にんにく 1かけ
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・バター 6g

作り方

- ①カジキに塩を少々振り、5分ほど置く。
キッチンペーパーで水分をふき取り、コショウを振る。
- ②にんにくの皮をむき、薄切りにする。
- ③しょうゆ、みりん、酒を合わせておく。
- ④フライパンにバターとにんにくを入れて火にかけ、バターが溶けたらカジキを焼く。
- ⑤両面焼けたら③の合わせ調味料を加えて煮詰める。

〈1人分の栄養価〉エネルギー138kcal たんぱく質 13.2g 脂質 7.2g 塩分相当量 0.6g

●ゴーヤの炒め物

材料(2人分)

- ・ゴーヤ 120g
- ・にんじん 30g
- ・ツナ缶 20g
- ・塩、コショウ 少々

作り方

- ①ゴーヤを縦半分に切り、種とわたをきれいに取り除く。
薄切りにし、15分程度水にさらす。
苦みが大丈夫な方は水にさらさなくてOKです。
- ②フライパンにツナの油のみを入れて火にかけ、
ゴーヤとにんじんを炒める。
- ③しんなりとしたらツナを加えてさっと炒め、
塩、こしょうで味付けする

〈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