

# 脂質異常症と糖尿病

## 脂質異常症

血中の脂肪分が増え血液がドロドロになると、血液の流れが悪くなり動脈硬化を引き起こします。また、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倍かかりやすいとされています。

糖尿病の患者さんは脂質異常症を合併しやすい傾向にあり、合併すると心筋梗塞や脳卒中など心血管疾患発症の危険性が高まります。



## 〈脂質異常症の食事のポイント〉

### ●コレステロール

基準値：LDL コレステロール 120mg/dL 未満

HDL コレステロール 40mg/dL 以上

- 野菜や海藻類をたっぷりと摂取する！

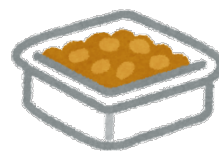
食物繊維がコレステロールの吸収を緩やかにしてくれます。

- 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

基準値：150mg/dL 未満(早朝空腹時)

- 炭水化物や甘いもの、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。

- 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。

- 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。

- 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。



## 豆乳ココアプリン

### 〈材料 6人分〉

・無糖ココア	大さじ2
・無調整豆乳	300ml
・パルスweet	12g
・粉ゼラチン	5g
・水	大さじ3
・ホイップクリーム	お好みで

### 〈作り方〉

- ①水に粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ②ココアを少量の豆乳で溶いておく。
- ③鍋に残りの豆乳とパルスweetを入れて弱火にかけ、温まってきたら①と②を入れてよく混ぜ火を止める。
- ④粗熱がとれたら器に流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ホイップクリームを上になんじ絞る

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー 43kcal たんぱく質 3.1g 脂質 2.5g 塩分相当量 0g

### 2月の朝食献立

和食：ごはん 卵焼きの和風あんかけ 白菜の味噌汁 ココアプリン

洋食：パン 卵焼きの洋風あんかけ 白菜のミルクスープ ココアプリン

### 〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー394kcal たんぱく質 19.1g 脂質 11.1g 塩分相当量 2.4g

洋食：エネルギー347kcal たんぱく質 20.0g 脂質 14.2g 塩分相当量 2.9g

### 和食



### 洋食



### ★今月のメニューのポイント★

白菜は癖がなく、淡泊な味わいなのでどんな料理でも合わせやすい食材です。95%が水分ですが、ビタミンC、カリウム、マグネシウム、亜鉛などの栄養素をバランスよく含んでいます。白菜は外側の葉が栄養を作って内側の葉に送るといった性質があり、それは収穫後もしばらく送り続けられているため、一度で食べきれない場合は中心から食べていくと最後までおいしく食べることができます。

常夜鍋とは毎晩食べても飽きないということから名づけられた、具をさっと煮てポン酢などに付けて食べる鍋料理です。鍋料理は野菜を沢山食べることができ、油を使わないためエネルギー量は比較的低い料理です。しかし、塩分が多くなりやすい料理ですので、つけダレの量を加減したり、シメの雑炊はやめてご飯と一緒に食べるようにし、減塩を心がけましょう。



ごはん 常夜鍋 わかさぎの南蛮漬け ココアプリン

栄養価(1食あたり) エネルギー量 602kcal たんぱく質 31.9g 脂質 14.4g 食塩相当量 2.3g  
 ※ポン酢 20g 摂取した場合

### ●常夜鍋

材料(2人分)

- |         |        |           |
|---------|--------|-----------|
| ・昆布だし   | 500g   | 〈つけダレ・薬味〉 |
| ・酒      | 大さじ2   |           |
| ・豚もも薄切り | 120g   |           |
| ・豆腐     | 100g   |           |
| ・ほうれん草  | 200g   |           |
| ・白菜     | 160g   |           |
| ・白ねぎ    | 80g    |           |
| ・えのき    | 40g    |           |
| ・しいたけ   | 4個     |           |
| ・にんじん   | 花形 4個分 |           |



作り方

①豆腐は食べやすい大きさに切る。ほうれん草は根もとを切り落としてよく洗う。白菜は食べやすい大きさに切る。白ねぎは斜め切りにする。えのきは石づきを切り落として小房に分ける。しいたけは\*の形に切り込みを入れる。にんじんは花形に切り抜く。大根はすりおろす。

②鍋に昆布だしと酒を入れて沸騰させ、具材を加えて煮込む。

★お好きな具や薬味をで食べてみてください！つけダレにゆずやレモンなどを絞ったり、香味野菜を薬味として入れると風味がよく、ポン酢が少量でもおいしく食べられます。

### ●豆乳ココアプリン

材料(6人分)

- |           |       |
|-----------|-------|
| ・無糖ココア    | 大さじ2  |
| ・無調整豆乳    | 300ml |
| ・パルスweet  | 12g   |
| ・粉ゼラチン    | 5g    |
| ・水        | 大さじ3  |
| ・ホイップクリーム | お好みで  |

作り方

- ①水に粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ②ココアを少量の豆乳で溶いておく。
- ③鍋に残りの豆乳とパルスweetを入れて弱火にかけ、温まってきたら①と②を入れてよく混ぜ火を止める。
- ④粗熱がとれたら器に流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ホイップクリームを上にし絞る