

❄️❄️❄️❄️❄️ 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

基準値：LDL コレステロール 120mg/dL 未満

(冠動脈疾患がある場合：100mg/dL 未満、

冠動脈疾患の再発リスクが高いと考えられる場合：70mg/dL)

HDL コレステロール 40mg/dL 以上

non-HDL コレステロール 150mg/dL 未満

(冠動脈疾患がある場合：130mg/dL 未満、

冠動脈疾患の再発リスクが高いと考えられる場合：100mg/dL)

- 野菜や海藻類をたっぷりと摂取する！

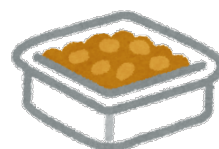
食物繊維がコレステロールの吸収を緩やかにしてくれます。

- 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。





2月の朝食レシピ



豆腐の卵あんかけ

〈材料 2人分〉

- ・絹ごし豆腐 200g
- ・小松菜 30g
- ・にんじん 10g
- ・卵 1個
- ・だし汁 250ml
- ・しょうゆ 小さじ1・1/3
- ・みりん 小さじ1・1/3
- ・砂糖 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1・1/3

〈作り方〉

- ①にんじんは細切りにする。
小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖を入れて火にかけ、煮立ってきたら①を加える。
- ③具材に火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④卵を溶いて回しいれ、固まったら火を止める。
- ⑤器に豆腐をいれ、④をかける。

〈1人分の栄養価〉

エネルギー 126kcal たんぱく質 9.2g 脂質 5.7g 塩分相当量 0.8g

2月の朝食献立

和食：ごはん、豆腐の卵あんかけ、白菜の味噌汁、ココアプリン

洋食：パン、豆腐の卵あんかけ、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395kcal たんぱく質 18.6g 脂質 11.0g 塩分相当量 2.2g

洋食：エネルギー362kcal たんぱく質 20.1g 脂質 14.0g 塩分相当量 2.7g

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%が水分で栄養がないと思われがちですが、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う性質があり、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芯を切り取って、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。