

# ❄️❄️❄️❄️❄️ 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。

### ● 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。

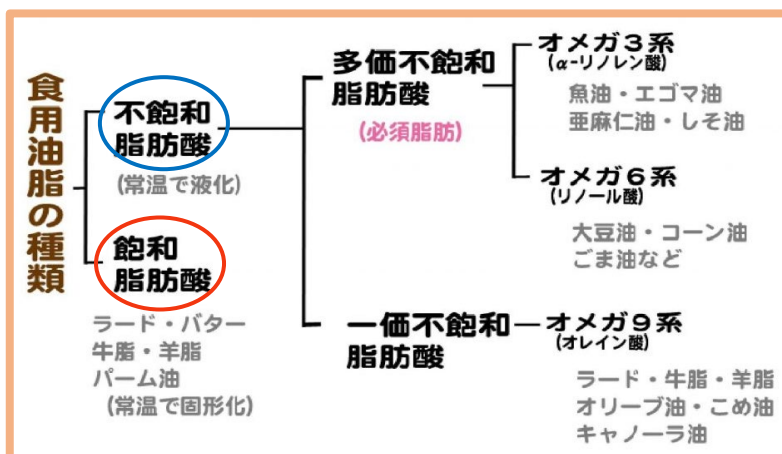
- アルコールを飲みすぎない！

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。



○悪玉コレステロールを  
下げやすい

○悪玉コレステロールを  
上げやすい

## 白菜のクリームスープ

### 〈材料 2人分〉

・白菜	100g
・にんじん	30g
・しめじ	40g
・ベーコン	20g
・水	150ml
・牛乳	100ml
・コンソメ	3g
・塩、コショウ	少々

### 〈作り方〉

- ①白菜は太めの細切りにする。にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきを切り落として小房に分ける。ベーコンは短冊切りにする。
- ②鍋に水と牛乳を入れて火にかけ、煮立ってきたら①を加える。
- ③具材に火が通ったらコンソメを加え、塩コショウで味を調える。

### 〈1人分の栄養価〉

エネルギー 72kcal    たんぱく質 4.5g    脂質 3.3g    塩分相当量 1.0g

### 2月の朝食献立

和食：ごはん、卵焼きの野菜あんかけ、白菜の味噌汁、ココアプリン

洋食：パン、卵焼きの野菜あんかけ、白菜のクリームスープ、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 19.0g    脂質 12.0g    塩分相当量 2.6g

洋食：エネルギー415kcal    たんぱく質 22.6g    脂質 17.1g    塩分相当量 1.9g

### 和食



### 洋食



### ★今月のメニューのポイント★

白菜は癖がなく、淡白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。