

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
- ・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。いんげんは下茹でし小口切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ②ボウルに卵、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。ミニトマト、いんげん、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を流し入れて蓋をし、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、
冬瓜のコンソメスープ、杏仁豆腐

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 412kcal たんぱく質 15.3g 脂質 13.1g 塩分相当量 2.3g

洋食：エネルギー 390kcal たんぱく質 18.9g 脂質 18.2g 塩分相当量 3.0g

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されています。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。