

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。

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。



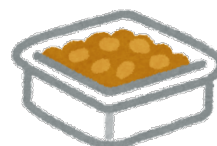
〈脂質異常症の食事のポイント〉

●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
Non-HDL コレステロール 150mg/dL 未満

総コレステロールから
HDL コレステロール
を引いた数値です

- 野菜や海草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

ごはん又はパン、卵焼きの野菜あんかけ、汁物、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。