

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。

冠動脈疾患	脂質管理目標値(mg/dL)			
	LDL コレステロール	Non-HDL コレステロール	HDL コレステロール	中性脂肪(TG)
なし	120 未満	150 未満	150 未満	40 以上
あり	100 未満	130 未満		

●コレステロール

- 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

- 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！

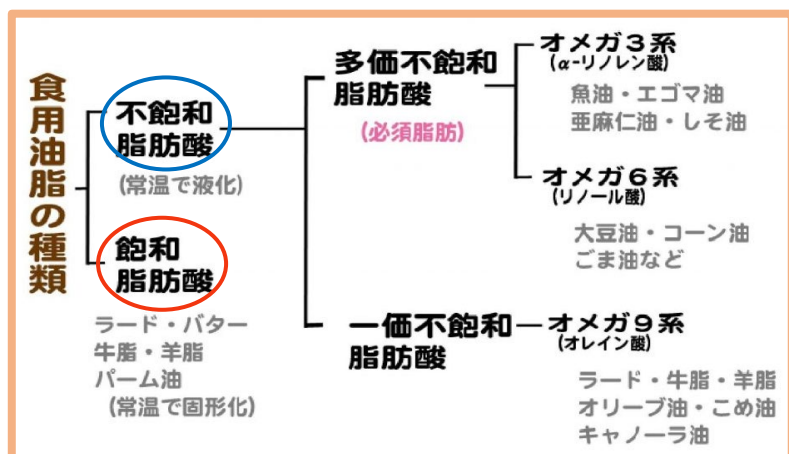
果物に含まれる果糖は中性脂肪を上げやすいです。

- 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

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、ズッキーニのポタージュ、すいか

〈1人分の栄養価〉

和食：エネルギー 374kcal たんぱく質 13.9g 脂質 8.6g 塩分相当量 1.8g
洋食：エネルギー 396kcal たんぱく質 17.5g 脂質 13.7g 塩分相当量 2.5g

和食



洋食



★今月のメニューのポイント★

ズッキーニはきゅうりに似ていますが実はかぼちゃの仲間です。

ビタミンが多く、特に夏に不足しがちで疲労回復効果が期待できるビタミンCが豊富に含まれています。

味は淡白なので煮込み料理はもちろん炒め物や揚げ物など様々な料理に使うことができ、生でも食べられます。