



管理栄養士がお伝えする

キタバ薬局

# 栄養 news

VOL.10



令和2年4月発行

キタバ薬局

管理栄養士

玉田作成

## ◎脂質異常症◎

### <脂質異常症の特徴>

脂質異常症とは、血液中の脂質、具体的にはコレステロールや中性脂肪が増えすぎ、動脈硬化を引き起こしやすくなることです。心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなります。

血液ドロドロの状態 = 脂質異常

原因



主に  
・食べすぎ  
・脂肪の摂りすぎ  
・運動不足



### <6つの予防ポイント>

適切なエネルギー摂取

甘いもの・酒・油物を控える

コレステロールを控える

卵・魚介類・チーズ・バター・レバー  
(たらこ・えび・いか)

油の種類を考える

※詳しくは次の項目で

食物繊維を摂る

穀類・野菜・豆類・きのこ類・海藻

糖質を摂りすぎない

アルコールを控える

↓ 摂取したい食品 ↓

良質なたんぱく質

- ・大豆製品(納豆・豆腐・厚揚げ・おから・豆乳)・青魚
- ・肉の場合はヒレ・モモ・ササミ等の低脂肪のものを選ぶ



食物繊維

- ・野菜・果物・海藻・きのこ類
- ・果物は糖質が多いので食べすぎには注意



### <油の正しい摂り方>

オメガ9

積極的に摂りたい

コレステロールを下げる

- ・オリーブオイル
- ・なたね油



オメガ3

積極的に摂りたい

体内で代謝されEPA・DHAになる

- 植物性 ・えごま油 ・あまに油
- 動物性 ・魚油(サバ・イワシに多い)



オメガ6

摂りすぎ注意

過剰摂取は動脈硬化や免疫低下の原因に!

- ・コーン油
- ・グレープシードオイル
- ※一概に良いとも悪いとも言えない

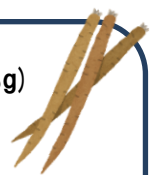


### <脂質異常症予防におすすめメニュー>

\*ごぼうのソテー(2人前)\* (1人前 エネルギー61kcal たんぱく質0.9g 塩分0.3g)

材料 ごぼう 100g オリーブ油大さじ 1/2 (6g) こしょう 0.2g パセリ 1g 塩 0.6g

作り方 ①ごぼうの皮をむき、斜めに薄切りにする ②水に5分ほどさらし、ペーパータオルで水気をしっかり拭きとる ③パセリをみじん切りにする ④フライパンでオリーブ油を弱火で熱し、②を両面じっくり焼き色がつくまで焼く ⑤塩、こしょう、最後にパセリを振って出来上がり



お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。



KITABA