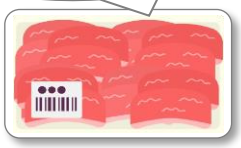
脂質異常症の方の食事

血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が高い状態が続くと、動脈硬化が進む原因となってしまいます。
血中脂質を上げないために、食事や運動など生活習慣を見直しましょう。

食事はバランス良くとり、適正体重を保つ

過食や肥満は血中脂質を上げる原因になります。食事は規則正しく バランス良くとり、体重が多い方は適正体重を目指して減量しましょう。

肉は脂身の少ないものを選ぶ



主食・主菜・副菜をそろえる

自分の適正量で食べる

主食に雑穀を混ぜる

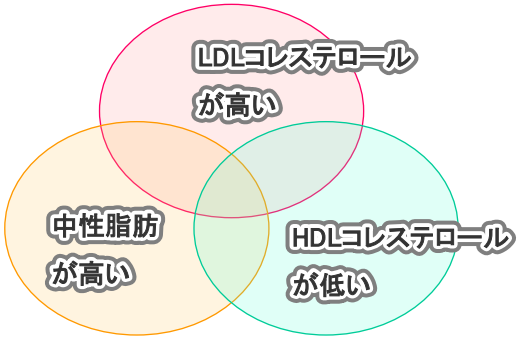
魚は積極的にとる

油の使用量は適量にする

味付は薄味を心がける

野菜・海藻・きのこは積極的にとる

脂質異常症のタイプと改善のポイント



● **LDLコレステロール が高い** 【120 mg/dL 以上】

→ 魚・大豆製品、野菜・海藻・きのこを積極的にとる
コレステロール、飽和脂肪酸、トランス脂肪酸を控える

● **HDLコレステロール が低い** 【40 mg/dL 未満】

→ 中性脂肪値の改善、禁煙、運動

● **中性脂肪 が高い** 【空腹時150 mg/dL 以上、随時175mg/dL 以上】

→ 魚・大豆製品、野菜・海藻・きのこ を積極的にとる
糖質の多い食品に注意する
アルコールは、節度ある適度な飲酒量までにする

節度ある適度な飲酒量 ※ 1日平均 ：純アルコールで20g程度 （女性の飲酒量は1/2～2/3）

日本酒	ビール (5%)	焼酎（25度）	チューハイ (7%)	ウイスキー	ワイン
180 mL 1合	500 mL缶 1缶	100 mL 0.5合 強	350 mL缶 1缶	60 mL ダブル １杯	200 mL グラス 1～2杯

LDLコレステロールを上げる食品

① コレステロール

コレステロールは脂質の1つで、細胞膜やホルモンの原料になる栄養素です

摂取目標値は
1日　200mg 未満

食品のコレステロール　赤字 ＝ コレステロール量

豚ﾚﾊﾞｰ 50g
125 mg

鶏ﾚﾊﾞｰ 50g
185 mg

牛ﾚﾊﾞｰ 50g
120 mg

卵 1個 50g
185 mg

たらこ 1/4腹 20g
70 mg

ｼｭｰｸﾘｰﾑ 1個 70g
140 mg

カステラ 1切れ 50g
80 mg

ししゃも 3尾 60g
180 mg

鰻蒲焼1串 80g
184 mg

うずら卵 2個　20g
94 mg

いくら 大さじ1 17g
82 mg

ｶｽﾀｰﾄﾞﾌﾟﾘﾝ 1個 100g
120 mg

ﾊﾞﾀｰ 大さじ1 13g
27 mg

② 飽和脂肪酸

飽和脂肪酸は脂質を作る成分「脂肪酸」の1つで、動物性の脂肪やパーム油に含まれています

飽和脂肪酸を多く含む食品

ラード

肉の脂身・鶏の皮

乳製品

ココナッツオイル・パーム油

菓子類

③ トランス脂肪酸

トランス脂肪酸とは脂質を作る成分「脂肪酸」の1つで、天然のものと人工的に作られたものがあります

トランス脂肪酸を多く含む食品

マーガリン
ショートニング

コーヒーフレッシュ

カレールゥ

ｲﾝｽﾀﾝﾄﾗｰﾒﾝ

ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ

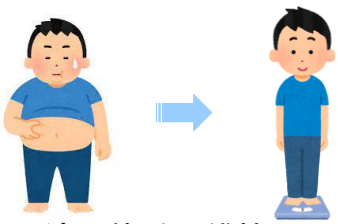
スナック菓子

菓子類

ドーナツ

菓子パン

日常生活の心がけ



適正体重の維持

適度な運動

禁煙

高村内科
クリニック