

脂質が多い分、DHAも多く含み、血液中の中性脂肪やコレステロールを抑え、脂質異常症を予防したり、高血圧を抑制する効果が期待できます。またカルシウムも豊富に含まれています。

栄養だより1月号

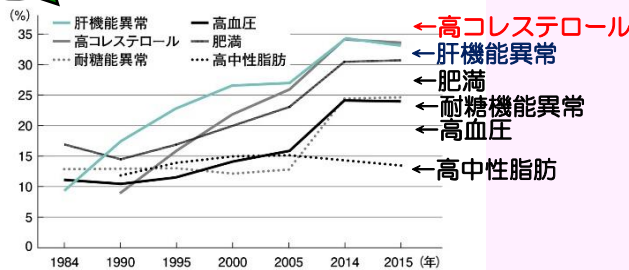
脂質異常症と診断されたら・・・

年齢を重ねるにつれ、血管はだんだんしなやかさを失い、徐々に硬くなっていきます（動脈硬化）。誰しもある程度の動脈硬化を避けることはできませんが、血液中の脂質のバランスが崩れていると、動脈硬化が非常に早く進みます。動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を引き起こします。まずは食生活の見直しをしてみましょう！



第1講 人間ドックの生活習慣病関連ランキング

第3講 LDLコレステロールが高い場合



食事から摂取するコレステロールの制限も大事ですが、肝臓で合成されたコレステロールが大部分を占めるので、まず**合成を促進する食品（飽和脂肪酸を多く含む動物性脂肪）**の摂り過ぎに注意しましょう！

2015年の人間ドックの生活習慣病関連検査より、第1位が高コレステロール、2位が肝機能異常となっています。
出典／『2015年人間ドックの現況』公益社団法人日本人間ドック学会

第2講 脂質異常症の判断基準

※服薬開始の基準ではなく、生活習慣の改善が必要とされる目安です。

LDLコレステロール	140mg/dℓ以上	→高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dℓ未満	→低HDLコレステロール血症
中性脂肪	150mg/dℓ以上	→高トリグリセリド血症

※厳密には中性脂肪＝トリグリセリドではありませんが、ここでは健康診断などでの一般的な用法に合わせています。
日本動脈硬化化学会『動脈硬化症疾患予防ガイドライン2012年度版』より作成

第4講 中性脂肪が高い場合

基本的にカロリーの摂り過ぎに注意が必要です。お菓子や清涼飲料水、アルコールの取り過ぎに気を付けましょう！運動不足も大敵です。

摂りすぎ注意！！

コレステロールを多く含む食品
コレステロール合成を促進する食品（飽和脂肪酸を多く含む）

積極的に摂りましょう！！
コレステロールを減らす食品（多価不飽和脂肪酸を多く含む）

カロリーが高い食品

第5講 HDLコレステロールが低い場合

食事の影響をあまり受けません。喫煙や運動不足でHDLコレステロールは低下します。

喫煙はHDLコレステロールを減らす！

有酸素運動はHDLコレステロールを増やします！

当院の食事

<12月の行事食>

- ※冬至（22日）『かぼちゃのいとこ煮』をお出ししました。
- ※クリスマス（24、25日）『クリスマス料理』をお出ししました。
- ※大晦日（31日）『年越しそば』をお出ししました。

<1月の行事食>の予定

- ※お正月（1～2日）『おせち料理』をご提供させていただく予定です。
- ※七草（7日）『七草粥』をご提供させていただく予定です。

食事の相談をしてみませんか？

何を食べたらいいいのか
制限ってどうしたらいいんだろう？
お父さん、お茶を飲んでおせちのようになったんだけど…
お母さんが退院するんだけど、家での食事はどうしたらいいの？

食事療法は病気を治療する上での大切な治療法の一つです。医師の指示に基づいて、管理栄養士が食事をどうしたらいいのか、具体的にわかりやすく指導を行います。

栄養指導をご希望の患者様は、主治医にご相談下さい。
（なお栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。）