

脂質異常症の食事療法

★食事はバランスよく

3食規則正しくとることが大切。朝食はきちんととり、夕食は就寝2時間前に食べ終わるようにする。

主食・主菜・副菜 をそろえて。

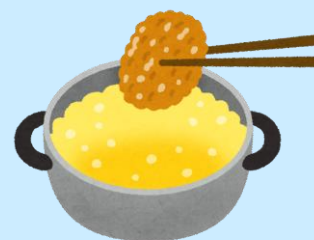
和食が低カロリーでおすすめ



★高カロリーの食品に注意

揚げ物は高カロリーなので、続けて食べないように。回数を減らす。

脂質が多い肉は飽和脂肪酸が多く含まれている。加工品は控えめにする。



★白米よりも玄米、麦飯がおすすめ

炭水化物のとりすぎは体重増加、中性脂肪値の上昇を招く。ごはんは茶碗一杯までおかわりはしない。

ごはんには玄米、大麦、押し麦をいれたり、ライ麦パン・全粒粉パンを利用するのもおすすめ。

★アルコールは目安量を守る（下記イラスト参照）

種類に関わらずアルコールのとりすぎは中性脂肪値の上昇につながる。

飲酒時は食欲が出て食べすぎになりやすいため、野菜、魚、豆腐などが中心のおつまみに。



ビール 500ml



日本酒 1合



ワイン 200ml



焼酎 100ml

★魚、大豆製品、野菜をとり入れる

魚は脂質異常を改善する DHA や EPA などの脂肪酸が豊富に含まれている。



また大豆には血中コレステロール低下、野菜の食物繊維はコレステロールの吸収を緩やかにするなどの作用

がある。



- ・ 魚や大豆製品には動脈硬化を改善する作用がある。肉は少なめにして取り入れる。
- ・ 青魚（さんま、さば、ぶり、いわしなど）をとるようにすると、中性脂肪を下げる作用のあるオメガ3系脂肪酸を多くとることができる。
- ・ 食物繊維の摂取量を増やすと LDL コレステロールが低下する作用が期待できる。



毎食野菜を添えるようにし

生だけでなく加熱した野菜もとる

★洋菓子、甘い食べ物、飲み物は控えめに

糖質の多いお菓子や清涼飲料水の摂りすぎは、中性脂肪を増やす。お菓子は控え、飲み物も水や無糖のお茶を

選ぶようにすることを意識すると、糖質だけでなく、エネルギー量を抑えることにもつながる。

- ・ 間食をとるならビタミンやカルシウムが補給できる果実やヨーグルトがおすすめ。
- ・ 素焼きナッツやドライフルーツも少量で満足感を得やすく 1 回約 15g を目安に。
- ・ 市販の清涼飲料水に含まれている糖分量を砂糖に換算してみると意外に多い。
- ・ 軽い運動程度の水分補給なら、スポーツドリンクでなく水やお茶がおすすめ。



コーヒー一缶で6本分！

★卵は食べない方がいい？

食事からとったコレステロールが血中コレステロール値に与える影響は少ないとされている。鶏卵

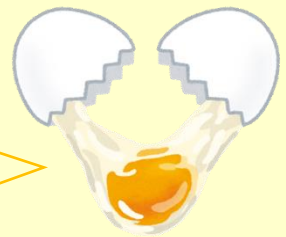
(とくに卵黄) はコレステロールを多く含むが、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を

バランスよく含み、上手に取り入れたい食品である。ただし、LDL コレステロールが高い方などでは制限が

必要な場合があるため医師に相談が必要。

LDL コレステロールを指摘されている人は

卵は 2日に1個を目安にしましょう。



★調理に用いる油も意識する

バターやラード、牛脂は LDL コレステロール値を上げやすい油で、牛脂は市販のフライドポテトやカレールー

にも含まれる。一方オリーブ油やひまわり油などには LDL コレステロール値を下げる働きがある。

とりすぎには注意が必要ですが、上手に用いましょう。



糖尿病の食事療法

★バランスよく食べる

- ・ 1日3食、規則正しく食べるようにする。朝食を抜くと次の食事で食後の血糖値が高くなりやすい。
- ・ 主食、主菜、副菜をそろえて。

★ごはんは抜かずに適量を

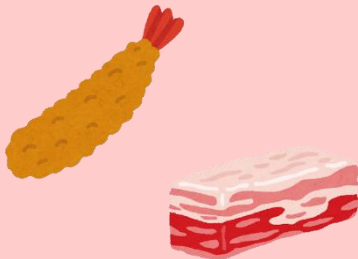
- ・ ごはんなどの主食はエネルギー源になるため、毎食適量をとるようにする。茶碗を小さめにする。

ごはんに玄米、大麦などをまぜたりライ麦パン、胚芽パンなど
すると食物繊維の摂取量を増やすことができる。

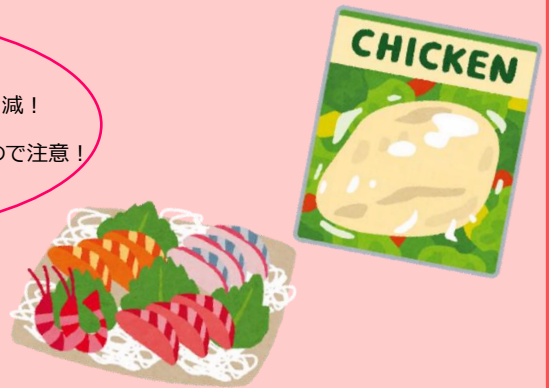


★油脂が多いものは控えめに

- ・ 同じ食材でも、調理方法でカロリーが異なる。刺身や焼き物と、フライやてんぷらでは100kcal近く差があることも。揚げ物の回数は減らす。
- ・ 肉類は脂身が少ない部位を選ぶようにする。バラ肉やひき肉よりも、もも肉、ひれ肉、胸肉がおすすめ。



フライや天ぷらは衣だけで
100kcal！刺身や焼き物ならカロリー減！
バラ肉やひき肉、鶏皮などは脂肪が多いので注意！



★果物は適度に食べる

- ・ 果物はビタミン、食物繊維などを含んでいるが、食べすぎは禁物。
- ・ 糖尿病の方の果実は適量は1日80kcal程度。(下記参照)

(例)



みかん中2個



りんご中1/2個



バナナ1本

★野菜はたっぷり。ごはんよりも先に食べる

- ・野菜は毎食とることが基本。きのこ、海藻も食物繊維が豊富。生野菜だけでなくゆでる、レンジで加熱するなど、火を通してたっぷりとるのがおすすめ。芋類は糖質が多いため注意。
- ・食後の血糖値の急上昇を抑えるには先に野菜をとり、炭水化物は最後に食べるのが効果的。少量の野菜や早食いでは効果が薄れることがあり、注意が必要。

副 菜



主 菜



主 食



★糖質の摂りすぎによる高血糖や、体重増加を招かないためには間食や飲み物に気を付けることも必要。菓子類はなるべくとらないように、食べる量も控える



- ・菓子類の多くは砂糖や油脂を多く含んでいる。体重増加や血糖値の急上昇を防ぐためには、菓子類ではなく適量の果実やヨーグルトなどの乳製品がおすすめ。
- ・清涼飲料水などの甘い飲料には血糖値を上げやすい糖質が多く含まれている。水分補給が必要な時は糖類を含まないお茶などを飲む。スポーツドリンクは糖分が多いため普段の飲料として飲むことは控える。



間食は1日200Kcal以内を意識する！
小袋のお菓子の方が食べ過ぎを防止できる。
仕事中にどうしても食べたいときはナッツや
高カカオのチョコレートがおすすめ

★糖質ダイエットは？

穀物の食物繊維には糖尿病の発症リスクを下げる作用があることが明らかになっている。糖質を極端に制限すると、一時的に体重が減るなどの変化が見られるが、長期的には動脈硬化性疾患の発症リスクが高まる可能性がある。主食は適度にとるようにする。



★糖尿病は高血圧を招きやすい。減塩を心がける

- ・だしや食材のうまみを生かす。
- ・酸味、香辛料などで味にアクセントをつける。
- ・漬物、汁物の量をへらす。



★朝食は抜かず、きちんと食べる

お腹がすかないからと朝食を抜くと、次の食事で食後の血糖値が急上昇しやすくなる。また糖中心の食事でも血糖値が急上昇する。

朝食を食べる習慣がない人は食べられるものを口にするようにする。コンビニの食材を活用することもよい方法です。