



えいようだより 3月号

特集 脂質異常症をよく知ろう！！

脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やLDLコレステロール（悪玉）が高い、又はHDLコレステロール（善玉）が低い状態のことをいいます。

コレステロール値に異常がある（特にLDL）と動脈硬化が進み、脳梗塞、心筋梗塞など血管系の病気が起きやすくなります。

中性脂肪はLDLコレステロールを増やしてしまうことから、要注意です。脂質異常症を予防するには、食生活や、運動量の見直しが重要です。この春から生活・食事・運動等、見直してみませんか？

・・・脂質異常症の診断基準

高LDLコレステロール血症	・LDLコレステロール $\geq 140\text{mg/dL}$
低HDLコレステロール血症	・HDLコレステロール $< 40\text{mg/dL}$
高トリグリセリド血症 (高中性脂肪)	・トリグリセリド(中性脂肪) $\geq 150\text{mg/dL}$

・・・脂質異常症改善ポイント7

Point1	適正なエネルギー量を。 目安は標準体重[身長 $m^2 \times 22$] $\times 25 \sim 30\text{kcal}$ です
Point2	肉類のおかずより魚介類や大豆製品のおかずを多めに。 魚（特に青魚）の脂質は、体に良い働きをするとされるn-3系脂肪を含みます。
Point3	コレステロールを多く含む食品に注意。 魚卵・卵・バターや内臓類は摂りすぎないようにしましょう
Point4	油を使った料理の回数が多くなならないこと。 油脂は種類に関係なく高エネルギーです。
Point5	食物繊維は毎食しっかりと。野菜、海藻、きのこなどに多く含まれ、血中コレステロール低下に役立ちます。
Point6	アルコール、甘いものは控えて。 摂りすぎると中性脂肪増加につながります。
Point7	適度に体を動かしましょう。 ウォーキングなど、少しの時間からでも生活に取り入れてみる。

今月のおすすめレシピ ～魚を食べよう！さっぱり幽庵焼き～

ゆずたっぷりの幽庵地につけて焼くだけ。簡単でもちょっと高級感。脂ののった魚でどうぞ！



材料（1人分）

- ・魚切り身（鯛、鮭、ブリ、さわら、サバ等）1切
- ・幽庵地（つけこみだれ）
（醤油…小さじ1 酒・みりん…各小さじ1/3
ゆず果汁適量・お好みで）
- ・添え物（いんげん、きぬさや等） 適量

- ①魚は、だし汁か酒（分量外）で洗い、臭みを抜く
- ②幽庵地の調味料を合わせ、魚を30分程度漬け込む
- ③フライパンや焼き網にて、弱火でゆっくり火を通す（焦げやすいため、注意して加熱します）
- ④盛り付けたら、添え物をあしらってできあがり。

ちょっとひと工夫

- ♪ゆず果汁が手に入らない時は
醤油小さじ1→ゆずぼんもしくはゆず醤油 小さじ2
簡単版幽庵地としてお使いください
- ※生魚を漬けた幽庵地（たれ）は、使い切りで捨てましょう。

1人分 エネルギー：167kcal 蛋白質：19.5g 脂質：10.6g 塩分：1.0g（ぶりの場合）