



えいようだより 2月号

第91号

発行年 令和2年
県立総合病院
栄養管理室

特集 コレステロール、中性脂肪値は大丈夫？

お正月の食べ過ぎ、飲み過ぎでコレステロールや中性脂肪値の上昇を指摘されていませんか？
血液中に余分な脂質が多くなると、動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞等の危険が高まります。
コレステロール、中性脂肪を上げない食事のコツ、みなさんはどれほど実践できていますか？
チェック が付くほど、コレステロール、中性脂肪値改善のために良い食生活です。

まずはこちら！

食事の基本

- 主食・主菜・副菜をそろえて、適切な量の食事をバランスよくとる

※えいようだよりH29年3月号、H30年8月号参照

コレステロール値を改善するための工夫

- 肉の脂身や動物性の脂(牛脂・ラード・バター)、臓物類、乳類、卵を摂り過ぎていない
- 野菜や海藻を積極的にとっている
- 大豆製品を積極的にとっている

摂りすぎ注意



積極的にとる

中性脂肪値を改善するための工夫

- 適正体重を維持、目指すように食べる量を気をつけている
- 炭水化物を摂り過ぎていない(ご飯・パン・麺、お菓子類、果物など)
- アルコールを摂り過ぎていない
- 魚(n-3系脂肪酸)を積極的にとっている(えいようだよりR1年10月号参照)

摂りすぎ注意



積極的にとる

大豆製品を摂ろう!!

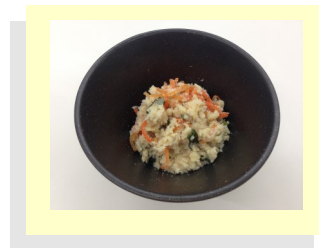
材料 (1人分)

おから	25g
鶏挽肉	20g
人参	10g
葉ねぎ	5g
油	3g
※	
だし汁	30ml
砂糖	2g
醤油	3g

おからの炒り煮

作り方

- ① 人参は千切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏挽肉を色が変わるまで炒める。
- ③ ②に人参を加え、しんなりするまで炒める。
- ④ ③におからを加えたら、※を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 最後に葉ねぎを加え、軽く混ぜたら器に盛り付ける。



1人分 エネルギー 110kcal 蛋白質 5.5g 脂質 6.3g 炭水化物 7.1g 塩分 0.4g