

12月のテーマ：脂質異常症

今年の健康診断で脂質異常症の項目は大丈夫でしたか？

洋風の食事が一般的になり、肉や卵料理は良く食べるけど、魚や大豆製品、野菜、きのこ、海藻などをあまり食べなくなって小・中学生でもコレステロールが高い人が増えているようです。

脳卒中や心筋梗塞を防ぐためにも食事内容を見直してみましょう。

基準値を超えたら要注意!!

**LDL (悪玉)
コレステロール**

基準値： **140mg/dℓ以上** 境界型**120~139mg/dℓ**

- ・細胞膜やホルモンの主材料になるコレステロールを全身に運ぶ
- ・増えすぎると血管壁に沈着して動脈硬化を進める
- ・**動物性脂肪のとりすぎ、ストレス、閉経、遺伝等が主な原因**

**HDL (善玉)
コレステロール**

基準値：**40mg/dℓ以下**

- ・血管壁に溜まった余分なLDLコレステロールを肝臓に回収する
- ・減りすぎると回収が出来にくくなり動脈硬化を進める
- ・**肥満、喫煙、運動不足等が主な原因**

中性脂肪

基準値：**空腹時150mg/dℓ以上** **非空腹時170mg/dℓ以上**

- ・肝臓や皮下脂肪に蓄え、エネルギーが不足した時に使われる
- ・増えすぎるとLDLを増やし、HDLを減らすほか、肥満の原因になる
- ・**肥満、運動不足、糖分の摂り過ぎ、お酒の飲み過ぎ等が主な原因**

自覚症状が出にくいいため**放置**していると、こんな**病気**になってしまうかも・・・

動脈硬化症・脂肪肝・心筋梗塞・脳梗塞・腎不全・すい炎

食事改善のポイント 肥満解消・禁煙・適度な運動も一緒に取り組みましょう

**LDL (悪玉) 対策
飽和脂肪酸を控える**

肉の脂身、加工肉、鶏皮
バター、ラード、乳製品
インスタント麺
洋菓子、菓子パン
ポテトチップス等

**LDL (悪玉) 対策
コレステロールが多い
食材を食べ過ぎない**

卵、脂身の多い肉（鶏手羽
ひき肉も含む）、うなぎ
肉のレバー・ホルモン等
魚の卵、白子、肝臓等

**LDL・HDL・中性脂肪対策
LDL コレステロール排出
や食べ過ぎ防止に役立つ
食品をしっかり食べる**

野菜、豆類、芋類
きのこ、海藻
こんにゃく等

**LDL・中性脂肪対策
主菜を魚・大豆製品
にする日を増やす**

干物以外の新鮮な魚
(いわし、あじ、さば
さんま、さけ、たら等)
豆腐、納豆、豆乳等

**中性脂肪対策
糖質・脂質が多い
ものを控える**

糖分が多い菓子、揚げ菓子
糖質入り飲料、揚げ物等

**中性脂肪対策
お酒は適正量にとどめ
週2日は休肝日にする**

適正量：日本酒なら1合
ビールなら500ml
焼酎(25度)なら90ml
ワインなら200mlの
うちどれか

※果物も200g未満に

～ 生さけと野菜の豆乳煮 ～

脂質異常症の改善に効果的な魚、大豆製品、野菜、きのこたっぷりの煮物です。



材料（2人分）

生さけ	2切れ
人参	40g
玉ねぎ	半分
かぶ	2個
しいたけ	2個
万能ねぎ	2本
無調整豆乳	200cc
だし汁（昆布・削り節）	200cc
酒	大さじ1
白味噌	大さじ1
醤油	小さじ1/2

作り方

- ① 生さけは一口大に切る。
- ② 人参は短冊切り、玉ねぎはくし形切り、かぶとしいたけは4つ割にする。万能ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に豆乳、だし汁、酒を合わせて入れ野菜としいたけを加えて煮る。
- ④ 沸騰直前で火を中火にし、さけ、白味噌、醤油を加えて煮込む。
- ⑤ 器に盛り付け万能ねぎを散らす。

エネルギー211kcal 食塩相当量 1.6g

～ 野菜ときこのマリネサラダ ～

体に良い油でも使い過ぎは要注意。揚げ物や青魚を食べない日を選び、オリーブオイルなら1日に大さじ1～2杯まで、エゴマ油やアマニ油なら加熱しないものを小さじ1杯までにしましょう。

材料（2人分）

水菜	50g
赤・黄パプリカ	各10g
えのき茸・しめじ・エリンギ	各40g
レモン汁・オリーブオイル	各大さじ1
粒マスタード	小さじ2
塩こしょう	少々

エネルギー54kcal
食塩相当量 0.4g



作り方

- ① 水菜は3cm長さに切る。パプリカは3cm長さの千切りにする。きのこは石づきをとってほぐす。
- ② レモン汁、オリーブオイル、粒マスタード、塩こしょうを合わせておく。
- ③ パプリカ、きのこ類をフライパンで少し焦げ目がつくまで焼いてから②に30分位浸ける。
- ④ 器に水菜を盛り、その上に③を汁ごと盛る。



～ ふろふき大根の納豆味噌がけ ～

寒い日には昆布だしで煮た大根をふう～ふう～しながら食べましょう。

納豆パワーで血液サラサラ。



材料（2人分）

大根	4cm
ひきわり納豆	40g
ねぎ（みじん切り）	5cm
青じそ（千切り）	2枚
生わかめ（湯通し）	20g
味噌 小さじ2	砂糖 小さじ1
酒 小さじ2	昆布・ゆずの皮少々

エネルギー73kcal 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① 大根は2cm厚さの輪切りにし皮をむいて下部に十字の切れ目を入れる。
- ② 鍋に昆布を敷き、大根をのせ、かぶるくらいの水を加えて中火にかけて20分煮る。
- ③ 小鍋に味噌、砂糖、酒を入れて弱火で練り、トロミがついたら火を止め、納豆、みじん切りしたねぎ、千切りした青じそを加える。
- ④ 器に大根とわかめを盛り、③をかけ、ゆずの皮をのせる。

1月のテーマ「免疫アップ」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316

