

栄養だより

余寒厳しき折、皆様ご容態はいかがでしょう か 平成27年 2月 NO.237

※ 今回は脂質異常症のタイプ別の食事療法を

脂質異常症の診断基準	※空腹時に採血したデータ
悪玉コレステロール(LDL コレステロール)	140mg/dl 以上
善玉コレステロール(HDL コレステロール)	40mg/dl 未満
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dl 以上

◎ 脂質異常症の代表的な3つのタイプ それぞれに適した食事は

食事のポイント	コレステロールのみ高い	中性脂肪のみ高い	両方とも高い
エネルギー量の制限	○	○	○
コレステロールを多く含む食品の制限	○		○
食物繊維の摂取をふやす	○		○
P/S比を上げる	○	○	○
甘い食品(糖分)の制限		○	○
アルコール類の制限(医師と相談)		○	○

※ P/S比は、血中コレステロールを低下させる作用がある多価不飽和脂肪酸(P)と、増加させる作用がある飽和脂肪酸(S)の摂取比率

※ 多価不飽和脂肪酸(P)が多く含まれるもの

(ベニバナ油・コーン油・ひまわり油・シソ油・魚油(魚の摂取))

※ 飽和脂肪酸(S)が多く含まれるもの

(バター・ラード・ショートニング・肉の脂身)

◎ コレステロールの多い食品

(卵黄・ししゃも・たらこ・鶏レバー・あんこうの肝・すじこ・生クリーム)