

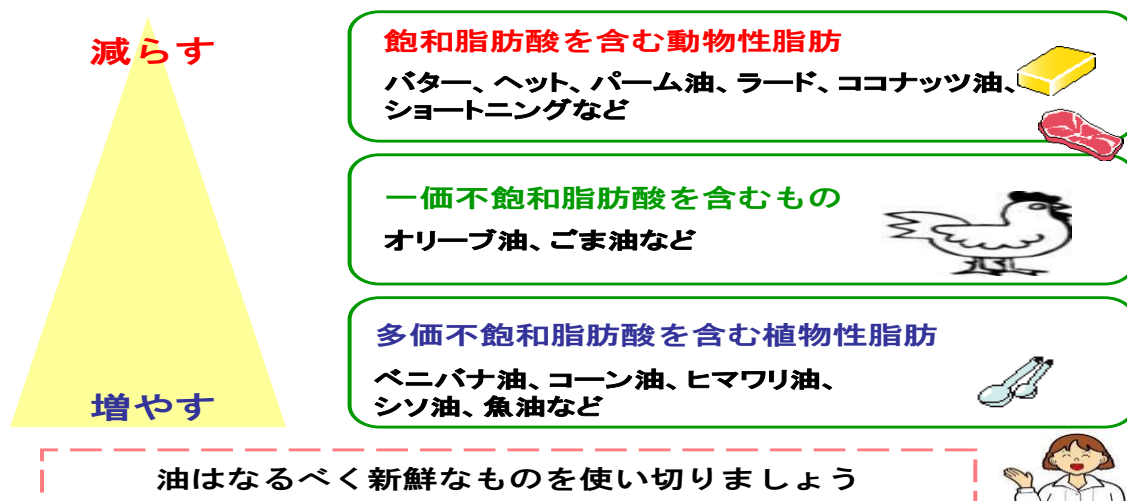
栄養だより

平成27年 4月 NO.239

桜花爛漫の季節、皆様ご容態はいかがでしょう

* 脂質異常症の食事療法のポイント 2 *

脂肪酸の種類



※ 油の成分・バランスが大切

- ◎ オレイン酸 オリーブ油に多く含まれ HDL を下げず LDL を下げる
- ◎ リノール酸 コーン油に多く含まれ HDL も LDL も下げる
- ◎ DHA・EPA 魚に多く含まれ 中性脂肪や LDL コレステロールをさげる

食物繊維を積極的に摂りましょう

野菜やきのこ、海藻類は低エネルギーでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。上手に利用しましょう。

野菜は1日350gを目標に！

適量を目で覚えましょう！ 1食分約120gの目安

<生のものなら両手いっぱい>



<加熱したものなら片手にのる量>

