

＊栄養課だよ＊

平成30年9月発行

今回のテーマは

体内の脂肪

についてです！

2018年
Vol.26

コレステロールや中性脂肪は脂質異常症の診断項目で、増えすぎると動脈硬化を引き起こすため、同じようなものだと思われている方も多いと思います。どちらも体内の脂肪という意味では同じですが、体内での動きや食生活で気を付けるポイントは異なります。

コレステロール



体内の細胞膜やホルモンの材料となり、エネルギー源にはなりません。コレステロールにはLDL(悪玉)とHDL(善玉)があり、LDLコレステロールが血管内に増えると、動脈硬化のリスクが高まります。

体内での役割

- ・高カロリーの食事
- ・運動不足
- ・動物性脂肪(肉類・乳製品)の摂り過ぎ
- ・コレステロールを含む食品の摂り過ぎ
- ・野菜不足
- ・更年期後の女性ホルモンの乱れ

数値が上がる主な原因

食事のポイント

◆卵、内臓類は控えめに
卵や内臓類はコレステロールを多く含みます。

＜コレステロールの多い食品＞
卵類(鶏卵、たらこ、いくら等)イカ、ウニ、レバー、丸ごと食べる魚(ししゃも、しらすが等)
*卵は1日1個まで、コレステロールが多い食品は1日1品までにしましょう。

◆乳製品の摂り過ぎに注意
動物性脂肪の摂り過ぎを防ぐ為牛乳ならコップ1杯(200ml)、低脂肪牛乳ならコップ2杯(400ml)程度が目安です。



中性脂肪



脂肪細胞の中に蓄えられている貯蔵用のエネルギー。必要に応じて脂肪酸になりエネルギーとして使われます。余分な中性脂肪は皮下脂肪、肝臓、血管に貯まり、脂肪肝や動脈硬化の原因に。

- ・高カロリーの食事
- ・運動不足
- ・甘い物や果物をよく食べる
- ・炭水化物(ご飯・パン・麺類)の摂り過ぎ
- ・お酒をよく飲む
- ・魚をあまり食べない
- ・夕食の過食(夜遅くの飲食)

食事のポイント

◆中性脂肪を下げるには果物を適量に
果物は糖分が多く含まれています。＜目安量＞
バナナ1本、りんご1/2個、みかん2個、キウイ2個程度

◆水分補給は水やお茶に
ジュース、スポーツドリンクは糖分を含んでいます。

◆太り気味の人は減量を
標準体重を目標に減量しましょう。
標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22

◆飲酒は適量に
＜目安量＞
ビール中ジョッキ1杯(500ml)、日本酒1合(180ml)、ワイングラス2杯(360ml)

◆夕方以降は食べ過ぎ注意
夕方以降の飲食は脂肪を溜めやすくなります。夕食が遅くなる時は、野菜たっぷりの雑炊やうどん等消化の良いものを。



9月行事についての豆知識



＜防災の日 9/1＞

昭和35年に内閣が制定し、台風、高潮、津波、地震などの知識をふかめ、災害に対する心構えを準備するためとのことです。

＜宝くじの日 9/2＞

92とクジのごろ合わせから1967年から9月2日が宝くじの日とみずほ銀行の宝くじ部が制定しました。

＜救急の日 9/9＞

救急の日もごろ合わせで、厚生省と消防庁が1982年に制定しました。

＜敬老の日 9月の第3月曜日＞

昭和41年に制定された国民の休日で、9月15日とされていましたが、現在は9月の第3月曜日に変更になりました。

＜秋分の日 9/23＞

昼と夜の長さがほぼ同じで、ご先祖様をうやまい、忍ぶ日です。



コレステロール・中性脂肪が気になる方におすすめレシピ ～いわしのおろし煮～ 《1人分 271kcal 塩分1.2g》

材料(2人分)

- いわし 2尾
- 大根 10cm
- 生姜 1片
- 水
- 昆布 10cm角1枚
- 酒 大さじ2
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1



作り方

1. いわしは頭と内臓を取り除き水洗いする。水気はキッチンペーパーでとっておく。
2. 大根はすりおろす。
3. 生姜は千切りにする。
4. 鍋に昆布と生姜の千切りを敷いていわしを並べ、大根おろしを汁ごと加え、いわしが半分程かぶるくらいまで水をたし、酒、しょうゆ、みりんを入れ、落としふたをして10分程煮る。(途中、いわしの表面にスプーンで煮汁をかけ、表面にも火を通す。)
5. 器に盛り付け、たっぷりの大根おろしとともに煮汁をかけ、あれば生姜、ゆず、きぬぎや等を飾る。

さんまの曾於焼き



817Kcal

当院の食事紹介

8月パンの日・レインボーピザ



848Kcal

カレーライス夏野菜添



845Kcal

ホームページにも「耳より情報」を掲載していますので、ぜひご覧ください☆彡