

かしこく改善!

“脂質異常症” の方の食事

心配な食事…



チーズケーキ



ハンバーグ



ごはん



コーン
スープ

- ・野菜不足、高脂肪の組み合わせ
- ・飽和脂肪酸、コレステロール過多

エネルギー
1211kcal

脂質
61.0g

コレステ
ロール
519mg

飽和脂肪酸
28.9g

塩分
4.8g

脂肪エネルギー比：45.3% (適正比率は20～25%)

おすすめの食事例



エネルギー
593kcal

脂質
16.2g

コレステ
ロール
65mg

飽和脂肪酸
2.9g

塩分
3.4g

脂肪エネルギー比：25.4%

緑黄色野菜がしっ
かりとれる一品を
添えて



小松菜とにんじんのナムル

魚料理に野菜も
とり入れて、ビタ
ミン類をアップ



めかじきのソテー トマトソース

玄米をプラスして
食物繊維やビタミン、ミネラルを増量



ごはん(玄米入り)

もずくときのこの
スープなら超低カ
ロリー



もずくスープ

血中脂質を上げない食事のポイントは、摂取エネルギー量を抑え、脂質の上昇を抑える食品をバランスよくとることです。食べ過ぎや飲み過ぎに注意し、魚や野菜を積極的にとることが理想的な食事につながります。



今すぐできる

タイプ別
食べ方改善は
こちらから



タイプ別 脂質異常症改善の食事のポイント

あなたのタイプは？

1

食べ過ぎ、飲み過ぎ

- ☐ 食事量が多い
- ☐ お酒をよく飲む

2

魚や野菜の摂取量が少ない

- ☐ 魚より肉が好き
- ☐ 野菜をあまり食べない

3

菓子類、甘い飲料が好き

- ☐ 洋菓子をよく食べる
- ☐ 甘い飲料をよく飲む

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

食べ過ぎ、飲み過ぎ

脂質や糖質、アルコールのとり方に注意

食事はバランスよく

ごはんの大盛りは避けて
揚げ物は回数、
量を減らしてカロリーオフ

副菜



主菜

主食



- 脂質異常症を改善するには、3食規則正しくとることが大切です。朝食をきちんととり、夕食は就寝2時間前に食べ終わるようにします。
- ごはん・パンなどの主食、魚・肉・大豆製品（豆腐や納豆など）を使った主菜と、野菜・海藻などの副菜をそろえます。

白米より麦飯、玄米がおすすめ

ごはん、パン類は適量にとどめ、
未精製の穀類もとり入れて



- 炭水化物のとり過ぎは、体重増加、中性脂肪値の上昇を招きます。ごはんは茶碗一杯までにし、おかわりは避けましょう。
- ごはんに玄米・大麦・押し麦を入れたり、ライ麦パン・全粒粉パンを利用するのもおすすめです。

高カロリー食品に注意

脂肪が多い料理は
量や回数を減らして



- から揚げ、とんかつ、天ぷら、炒め物など、油脂を多く使った料理は高カロリーなので、続けて食べないように。今より回数を減らします。
- 脂身が多い肉は、LDLコレステロールを上げる飽和脂肪酸が多く含まれています。ひき肉・ばら肉・ソーセージなどの加工品は控えめにします。

アルコールは目安量を守って

アルコールの目安量を守り、
つまみは低カロリーのを

●アルコールの目安量



ビール
500mL



日本酒
1合



ウイスキー
ダブル
1杯 (60mL)



ワイン
200mL



焼酎
100mL

- 種類にかかわらず、アルコールのとり過ぎは、中性脂肪値の上昇につながります。上の目安量（女性はその半分程度）を超えないようにしましょう。
- 飲酒時は、食欲が出て食べ過ぎになりやすいので、野菜・魚・豆腐などが中心のつまみを。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

魚や野菜の 摂取量が少ない

魚、大豆製品、野菜をとり入れる

魚は脂質異常を改善するDHAやEPAなどの脂肪酸が豊富に含まれます。また、大豆には血中コレステロール低下、野菜の食物繊維はコレステロールの吸収をゆるやかにするなどの作用があります。

魚、大豆製品を積極的に

肉を減らし、
魚や大豆製品をとる
さんま、さばなどの
青魚もとり入れて



- 魚や大豆製品には、動脈硬化を改善する作用があります。肉は少なめにし、とり入れましょう。
- 青魚（さんま・さば・ぶり・いわしなど）をとるようにすると、中性脂肪値を下げる作用のあるオメガ3系脂肪酸を多くとることができます。

食物繊維が多い野菜を十分に

毎食、野菜を
添えるようにし、
生だけでなく
加熱した野菜もとる

野菜をプラスして



- 食物繊維の摂取量を増やすと、LDLコレステロールが低下する作用が期待できます。
- スープ類は具を多めにする、すぐに食べられる野菜を常備するなど、ちょっとした工夫で野菜をたっぷりとることができます。

タイプ 1

タイプ 2

タイプ 3

菓子類、 甘い飲料が好き

洋菓子、甘い食べ物、飲み物は控えめに

糖質の多いお菓子や清涼飲料水のとり過ぎは、中性脂肪を増やします。お菓子は控え、飲み物も水や無糖のお茶を選ぶことを意識すると、糖質だけでなく、エネルギー量を抑えることにもつながります。

菓子類は量、回数を減らして

菓子類は1日1回、
量を決めて
間食は、果物や
低脂肪ヨーグルトに



- 間食をとるなら、ビタミンやカルシウムが補給できる果物やヨーグルトなどがおすすめです。
- 素焼きナッツ類やドライフルーツも少量で満足感を得やすく、1回約15gを目安に利用しても。

糖質が多い飲み物は控えて



- 市販の清涼飲料水に含まれている糖分を砂糖に換算してみると、意外に多いことがわかります。
- 軽い運動程度の水分補給なら、スポーツドリンクでなく、水やお茶がおすすめです。

鶏卵はとらないほうがいい？

食事からとったコレステロールが血中コレステロール値に与える影響は少ないとされています。鶏卵（とくに卵黄）はコレステロールを多く含みますが、たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどの栄養素をバランスよく含み、上手に取り入れたい食品です。ただし、LDLコレステロールが高い方などでは、制限が必要な場合があるので、医師に相談してみましょう。

調理に用いる油も意識して

調理の際に使う油にも気をつけましょう。バターやラード、牛脂はLDLコレステロール値を上げやすい油で、牛脂は市販のフライドポテトやカレールーにも含まれます。一方、オリーブ油やひまわり油などには、LDLコレステロール値を下げる働きがあります。とり過ぎには注意が必要ですが、上手に用いましょう。

コンビニ・テイクアウトで バランスアップ!

気を付けよう!

肉・肉の加工品、乳脂肪は控えめにし、野菜を添えて

動物性脂肪や糖質の摂取量が多いと、血液中の脂質が上がりやすくなります。脂身が多い肉、ソーセージなどのひき肉を使った加工品、乳脂肪が多いもの、糖質は控えめにしましょう。



肉、加工食品の脂肪に注意



焼き肉弁当



フランクフルト
ソーセージ

肉たっぷりの弁当+肉の加工品は、LDLコレステロールを上げやすい組み合わせ。弁当に添えるなら野菜を。



魚の弁当にして野菜もプラス



焼き鮭弁当



小松菜とにんじんの
ナムル

血清脂質改善には魚を使った弁当がおすすめ。不足しやすい野菜を添えればさらにバランスアップ。



クリームたっぷりで高脂肪



カルボナーラスパゲティ



パフェ

糖質とクリームが多いめん類にデザートとの組み合わせは高脂質、高カロリーで、野菜不足が心配。



低脂肪のめん類とサラダに



チキンパスタサラダ



ひじきと枝豆のサラダ

めん類は具が多いものを選び、不足しやすい野菜がとれるサラダを添えると栄養バランスが改善。

おすすめの食材



カット野菜

主菜に添えたり、めん類に入れたり、手軽に野菜を増やせる。



さばの煮物

魚を手軽にとれる。中性脂肪低下作用も期待できる。



もち麦おにぎり

もち麦は大麦の一種で、食物繊維が豊富に含まれている。



ねばねば野菜サラダ

ノンオイルドレッシングでさっぱりと。豆腐やめん類と合わせても。



サラダチキン

低脂肪、高たんぱく質。サラダやめん類にプラスしても。



鶏団子入りスープ

主食を添えれば、バランスが整う。野菜多めがおすすめ。