

# EIYOU NAVI



栄養ナビ

栄養管理部

## ～脂質異常症の新基準～

脂質異常症とは悪玉コレステロール、善玉コレステロール、空腹時中性脂肪の量が基準値より多かったり少なかったりする状態のことを言います。脂質異常症は動脈硬化を加速させますが、非空腹時（食後）の中性脂肪が高い場合も心疾患や脳血管疾患のリスクが高くなることがわかってきており、2022年度からは新基準が設けられました。



### 新基準

### 脂質異常症の判断基準

悪玉(LDL)コレステロール 140 mg/dL以上  
善玉(HDL)コレステロール 40 mg/dL未満  
中性脂肪(空腹時) 150 mg/dL以上  
または  
中性脂肪(非空腹時) 175 mg/dL以上

### 動脈硬化予防の食事



サバやイワシ、カツオなど青魚などには、コレステロールや中性脂肪を下げるEPAやDHAという不飽和脂肪酸が多く含まれます。



野菜・海藻類・きのこ類には、コレステロールを吸着して体外に排出する食物繊維が多く含まれます。

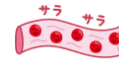
#### 悪玉(LDL)コレステロール

必要なコレステロールを全身の細胞に運ぶ。増えすぎるとドロドロ血液や動脈硬化の原因に。



#### 善玉(HDL)コレステロール

余分なコレステロールを回収し、肝臓に戻す。



#### 中性脂肪

体のエネルギー源となり、余分は皮下や内臓の周りに蓄積される。中性脂肪が多くなると…善玉コレステロールを減少させる、悪玉コレステロールを小型化し血管壁に入り込みやすい超悪玉コレステロールにする。

### とりにぎに

### 注意すべきたべもの



肉類の脂に多く含まれる飽和脂肪酸は、悪玉コレステロールの合成を促すため食べ過ぎない、脂の少ない赤身を選ぶなど工夫して食べましょう。また、糖質を多く含む飲料や菓子類やアルコールの摂りすぎは中性脂肪の増加につながります。



## 1食500キロカロリーメニュー

### つくり方

#### さばのトマトソースパスタ

スパゲッティ 60g  
オリーブオイル 大きじ1/2  
トマト缶(ホールタイプ) 150g  
にんにく 1/2片  
赤唐辛子 1本  
玉ねぎ 70g  
鯖の水煮缶(1/2缶)固形量 70g  
白ワイン 0.4g  
ドライバジル 小さじ1/2  
パセリ 適量

- ①ニンニク・玉ねぎはみじん切りにし、赤唐辛子は半分に折り種をとる。
- ②フライパンにオリーブオイル、ニンニク、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ってきたら玉ねぎを加えて炒める。
- ③②に潰したホールトマト、鯖の水煮缶を汁ごと、白ワイン、バジルを加えて蓋をし弱火～中火で10～15分煮る。
- ④たっぷりの湯に塩1%（分量外）を加え、スパゲッティを好みの時間茹でる。
- ⑤③のソースに茹で上がったスパゲッティを加えて混ぜ、器に盛り付けみじん切りにしたパセリを飾る。



EPAやDHAは熱を加えると脂とともに流れ出てしまうので、刺身や缶詰などで効率よく摂れます。

#### ほうれん草サラダ

サラダほうれん草 30g  
パプリカ(黄) 10g  
パプリカ(赤) 10g  
マッシュルーム 1個  
パルメザンチーズ 2g  
ノンオイルドレッシング 8g

- ①サラダほうれん草は食べやすい長さに切る。
- ②パプリカ(黄・赤)は薄切りにする。
- ③マッシュルームは薄切りにする。
- ④①～③を盛り付け、パルメザンチーズをかけ、好みのノンオイルドレッシングをかける。



#### ヨーグルト和え

ヨーグルト(全脂無糖) 30g  
みかん 50g  
レモン絞汁 3g  
砂糖 3g



### 管理栄養士による食事相談を実施しています。

### 個人栄養指導

■月曜日～金曜日9:30～16:00

患者様の病状に合わせて食生活のアドバイスなど、わかりやすくお話しします。ご希望の方はお気軽に担当医までご相談ください。