

コツコツ学ぼう！



生活習慣病キャラクター
「かめ吉」

かめ吉通信

第35回 令和5年6月号

～生活習慣病を予防しよう！～

令和4年度から糖尿病チームと腎臓病チームが毎月交互に発信しています！

糖尿病チーム

中性脂肪を減らそう！

栄養管理科

中性脂肪は、コレステロールと並び血液に含まれる脂質で、体内にエネルギーを蓄える役割をもっています。しかし、増えすぎると血中のバランスが崩れ、LDL-コレステロール（悪玉）が増加し血管の内壁で炎症を起こし動脈硬化に繋がるほか、血栓予防作用のあるHDL-コレステロール（善玉）が減りやすくなることがわかっています。今回は、そんな中性脂肪を増やさないためにはどのような食品を摂れば良いのかを紹介します。



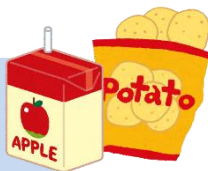
避けたい食品

酒類



アルコールの種類に関わらず毎日の飲酒習慣がある方は**飲酒の機会・量**を減らしましょう。

菓子・ジュース



砂糖・穀類（小麦粉など）・油がたっぷりの菓子は、中性脂肪値上昇のもと！
また、ジュースも**果糖・ぶどう糖**が多く含まれ、中性脂肪値を上昇させます。



摂りすぎに注意したい食品

果物

1日 100～200g
（片手の平にのる程度の大きさ）

油

1日 10g以下 **大さじ1杯程度**
（揚げ物料理・パンに塗るマーガリンなどが多くなると10gをオーバー）



中性脂肪値を下げる作用のある油の摂取がおすすめです



- ①魚を積極的に食べる
特に**サンマ・イワシ・サバ**はおすすめ！
- ②魚が食べられない場合は**アマニ油**や**えごま油**を1日小さじ1杯程度摂る
（魚の脂と同じ作用があります）



積極的に摂りたい食品

きのこ・海藻・その他の**食物繊維**の多い野菜（ごぼう・葉物など）



食物繊維が豊富な食品を摂りましょう

