

◆ LDLコレステロールが高い方 ◆

バランス良く食べましょう

主食、主菜、副菜を毎食そろえましょう。

副菜

- ・野菜類
- ・海藻類
- ・きのこ類
- ・こんにゃく

主菜

- ・肉類
- ・魚介類
- ・卵
- ・大豆製品

主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類
- ・もち



食物繊維を毎食摂りましょう

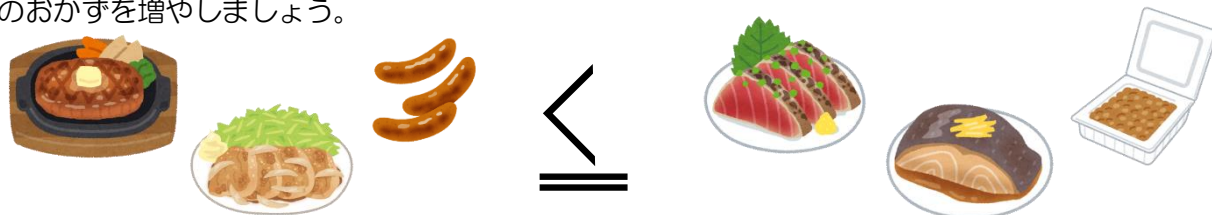
副菜のおかずを毎食2-3品、1番初めに食べましょう。

血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制してくれます。



肉類・動物性脂肪の多いおかずより魚類や大豆製品を多めにしましょう

肉類やバターなどの動物性の脂肪は、血清コレステロール値を上げやすいです。代わりに魚類や大豆製品のおかずを増やしましょう。



コレステロールの多い食品を控えましょう（1日200 mg未滿を目安に）

食品名	1食当たりの量	→ コレステロールの量 (mg)
<input type="checkbox"/> 卵	1個 (50 g)	210
<input type="checkbox"/> 鶏レバー	串2本分 (100 g)	370
<input type="checkbox"/> 豚・牛レバー	串2本分 (100 g)	240-250
<input type="checkbox"/> あん肝	50 g	280
<input type="checkbox"/> イクラ	大さじ1 (25 g)	120
<input type="checkbox"/> さきいか	50 g	185
<input type="checkbox"/> イカ	1杯 (100 g)	270
<input type="checkbox"/> タコ	刺身5切れ (50 g)	75
<input type="checkbox"/> うなぎの蒲焼	1尾 (120 g)	276
<input type="checkbox"/> 車海老	大2尾 (70 g)	168
<input type="checkbox"/> ししゃも	5尾 (75 g)300	225
<input type="checkbox"/> しらす	50 g	120
<input type="checkbox"/> さんま	1尾 (100 g)	79
<input type="checkbox"/> 辛子明太子	1腹 (60 g)	168
<input type="checkbox"/> 田作り	15 g	83
<input type="checkbox"/> シュークリーム	1個 (100 g)	250
<input type="checkbox"/> ショートケーキ	1個 (150 g)	225
<input type="checkbox"/> カスタードプリン	1個 (125 g)	189
<input type="checkbox"/> クリームパン	1個 (105 g)	137
<input type="checkbox"/> カステラ	1個 (35 g)	71

◆ 中性脂肪 (TG)が高い方・HDL-Cが低い方 ◆

バランス良く食べましょう

主食、主菜、副菜を毎食そろえましょう。

副菜

- ・野菜類
- ・海藻類
- ・きのこ類
- ・こんにゃく

主菜

- ・肉類
- ・魚介類
- ・卵
- ・大豆製品

主食

- ・ごはん
- ・パン
- ・麺類
- ・もち



食物繊維を毎食摂りましょう

副菜のおかずを毎食2-3品、1番初めに食べましょう。

血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制してくれます。



アルコール・甘いものは控えましょう

ジュースや微糖コーヒー、菓子などの甘いものの摂り過ぎは血中のTGが増える原因となります。

特に夜寝る前は控えましょう。

よく食べるものをチェックしてみましょう。

- | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 焼き菓子 | <input type="checkbox"/> 微糖コーヒー | <input type="checkbox"/> 乳酸菌飲料 |
| <input type="checkbox"/> 菓子パン | <input type="checkbox"/> ジュース | <input type="checkbox"/> チョコレート |
| <input type="checkbox"/> スナック菓子 | <input type="checkbox"/> 栄養ドリンク | <input type="checkbox"/> 大量の果物 |
| <input type="checkbox"/> アイス | <input type="checkbox"/> スポーツドリンク | <input type="checkbox"/> アルコール |



主食量を適正にしましょう

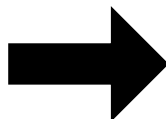
糖質の摂り過ぎは血中のTGを増やし、HDL-Cを下げる原因となります。特に、主食のみの食事は糖質過多になりやすいので注意しましょう。

(好ましくない食事の例)

(改善案)



おにぎりや麺類のみ



▲おにぎりを減らし、おかずを付ける。

▲蕎麦のサイズを小さくし、おかずを付ける。