

◆ 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

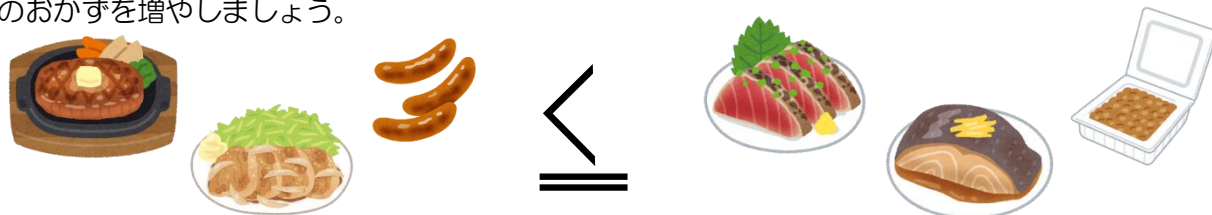
副菜のおかずを毎食2-3品、1番初めに食べましょう。

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

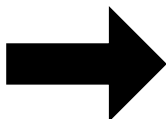
糖質の摂り過ぎは血中のTGを増やし、HDL-Cを下げる原因となります。特に、主食のみの食事は糖質過多になりやすいので注意しましょう。

(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。