



脂質異常症を 防ぐ！

脂質異常症を予防する ポイント

① エネルギーを過剰に取らない

身体が必要とするエネルギー量よりも多く取らないことが重要です。年齢や性別、活動量に見合ったエネルギー摂取を心掛けましょう。

② バランスよく食べる

1日3食、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。脂質やコレステロール、糖分の取りすぎに注意しましょう。

③ 食物繊維をしっかり取る

食物繊維はコレステロールの蓄積を防ぐ働きがあります。食物繊維を多く含む、野菜・きのこ・海藻を1日350g以上を目標に摂取するように心掛けましょう。

④ 運動習慣を身につける

運動には中性脂肪を低下させ、善玉(HDL)コレステロールを上昇させる作用があります。1日30分以上の運動を、少なくとも週3回実施すると効果的です。

調理の工夫でエネルギーと脂質をカット！

「カレイのパン粉焼き」 vs

「カレイのフライ」

材料(4人分)

アブラカレイ…60g×4切 食塩……少々
無塩バター……12g パン粉……20g
パセリ粉……小さじ1/2 サラダ油…小さじ1

一人当たりのエネルギー・脂質

エネルギー…149kcal 脂質…10.3g

作り方

- ①アブラカレイに食塩を振り、溶かした無塩バターを塗る。
- ②パン粉とパセリ粉を混ぜ合わせ、①につける。
- ③耐熱皿にサラダ油を塗り②を入れ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成。

材料(4人分)

アブラカレイ…60g×4切 食塩……少々
卵(小)………1/2個 小麦粉……大さじ2+小さじ2
パン粉………24g 揚げ油……適量

一人当たりのエネルギー・脂質 (吸油率15%で計算)

エネルギー…233kcal 脂質…16.4g

WINNER パン粉焼き

パン粉焼きにすることで、
エネルギーは約90kcal、脂質は約6g
カットできました！



脂質異常症とは？

血液中の悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪が過剰な状態、または善玉(HDL)コレステロールが少ない状態のことです。自覚症状がほとんどないため気付かないうちに動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症といった命に関わる病気の原因となることがあります。生活習慣の欧米化によって脂質異常症の患者数は年々増えており、注意が必要です。

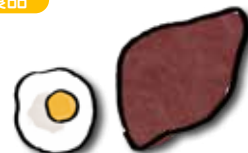
脂質の多い食品

- ・肉の脂身 ・鶏皮
- ・乳類 ・揚げ物
- ・インスタントラーメン

ひき肉にも脂身が使われています。鶏肉は皮を除いて調理しましょう。

コレステロールの多い食品

- ・レバーなど臓物類
- ・卵類



中性脂肪の値が上がってしまう

糖分の多い食品

- ・お菓子
- ・果物
- ・甘い飲み物、ビール