

脂質異常症といわれたら…

まずは、エネルギーをとりすぎないでバランス良く

◎摂取エネルギーを減らす
男性は1800キロカロリー
女性は1500キロカロリーを目安

ポイント1. 適正なエネルギー量を…

- ・ 1日に必要なエネルギーの目安
標準体重[身長(m)² × 22] × 25 ~ 30 kcal



ポイント2. 肉類のおかずより魚介類や大豆製品のおかずを

- ・ LDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やすには
主菜の材料として肉類より魚介類や大豆製品の割合を多めにするとよいでしょう。



ポイント3. コレステロールを多く含む食品に注意

- ・ 特にLDLコレステロールが高い人は、内臓類、卵に注意が必要です。



ポイント4. 油を使った料理は1日2品まで

- ・ 脂肪は種類に関係なくエネルギーが高いため、肥満予防のためにも油を使った料理はひかえめにしましょう。



揚げ物・炒めもの
バターやマーガリン
を使った料理は
1日2品まで

ポイント5. 食物繊維は毎食しっかりと

- ・ 私たちの腸内で消化できない食物繊維は、野菜、果物、豆、きのこ、芋、海藻類などに多く含まれ、コレステロールを減らすのに役立ちます。野菜、きのこ、海藻類は毎食2~3品、果物、豆類、芋類については、1日1回を目安にして食べましょう。



毎食2
~3品



1日1回

ポイント6. アルコール、甘いものはひかえて

- ・ アルコール、お菓子・ジュース類を多く摂り過ぎると血液中の中性脂肪が増えます。夜寝る前は特にひかえましょう。

