



ヘルスケアレシピ



第24号
2018年
秋号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

～ コレステロールと中性脂肪はどう違う？ ～

皆さんは健康診断でLDL コレステロール（悪玉コレステロール）や中性脂肪が高いと指摘されたことはありますか？これらの数値が基準より高いと動脈硬化のリスクが高まります。では、LDL コレステロール（悪玉コレステロール）や中性脂肪を上げる原因はどのような食事にあるのでしょうか？実はそれぞれ別の原因が考えられます。

食生活チェック！ 普段の食生活を振り返り、以下の項目の中から当てはまるものはありますか？

赤身の肉より脂身の多い肉をよく食べる

卵や卵料理をよく食べる

洋菓子をよく食べる

レバーをよく食べる



ラーメンにライスやチャーハンセットで注文する

果物をよく食べる

お酒を沢山飲む

甘いお菓子やジュースが好き



紫にチェックが付いた方は…

LDL コレステロールを上げてしまう危険性があります！脂身の多い肉や卵の摂りすぎはLDL コレステロールを上げる原因となります。バラ肉やロース肉よりヒレ肉やもも肉など赤身の肉がおすすめです。卵はコレステロールが多く含まれているため1日1個までを目安にすると良いでしょう。

ショートケーキ等の洋菓子は生クリームやバター、卵を使用して作られているため習慣的に食べている方は注意が必要です。レバーやモツ等の内臓類はコレステロールを多く含んでいる為、連日食べることは避けるようにしましょう。肉や生クリーム、レバーなどの動物性食品には飽和脂肪酸が多く含まれており、LDL コレステロールを上げる原因となります。

緑にチェックが付いた方は…

中性脂肪を上げてしまう危険性があります！

ご飯やパン、麺類などの主食を摂りすぎると中性脂肪を上げる原因となります。

1回の食事で麺類とご飯など主食を重ねてとったり、大盛りにする方は要注意です。

果物には中性脂肪に合成されやすい果糖という糖質が多く含まれているため、摂り過ぎには注意が必要です。

アルコールは1g7kcalと高エネルギーであり、糖質以外の栄養素はほとんど含まれていません。お酒の飲みすぎは中性脂肪を上げる原因となります。

お菓子や甘いジュースは糖質が多く含まれます。

お菓子を控えたり、ジュースではなく水やお茶を選ぶようにしましょう。

Q. コレステロールや中性脂肪を下げる食品はどのようなものがあるの？

A. EPA・DHA、食物繊維を豊富に含む食品がおすすめです！



栄養素	目安量	働き	多く含む食品
EPA・DHA	3.0g/日以上	血液をサラサラにし、動脈硬化を防ぐ (中性脂肪を下げる)	サンマ(1尾)…2.4g サバ(1切)…1.1g ブリ(1切)…1.8g
食物繊維	20g/日以上	中性脂肪・コレステロールの吸収を抑える	押麦(片手1杯分)…9.6g ゆで大豆(片手1杯分)…7.0g ごぼう(1/4本)…2.1g

魚に含まれるn-3系不飽和脂肪酸(EPA・DHA)という油脂には、中性脂肪を下げる働きがあります。そのため、魚料理を食べることが少ないとn-3系不飽和脂肪酸が不足してしまうため、1日1回は魚料理を取り入れることがおすすめです。大豆製品は食物繊維以外にも大豆たんぱく質を豊富に含んでおり、コレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、肉類と比べ脂質の量が少ないという利点もあります。

1日1食は主菜を豆腐や納豆などにして大豆たんぱく質を積極的に摂りましょう。



動脈硬化予防の おすすめレシピ



< サバのトマト煮 >



*材料 (2人分)

- サバ缶(水煮) 1缶
- トマト缶 1/2缶
- たまねぎ 1/2個
- アスパラ 2本
- オリーブオイル 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- おろしニンニク 少々

*作り方

- ①たまねぎは角切りにする
- ②アスパラは食べやすい大きさに切る
- ③フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニク、たまねぎ、アスパラを炒める
- ④トマト缶を入れ中火で煮立たせる
- ⑤サバ缶を汁ごと加え、塩で味を整える
- ⑥器に盛り、パセリを散らして完成♪

栄養量(1人あたり) エネルギー253kcal 食塩 1.3g EPA・DHA3.2g

レシピのポイント♪

サバ缶はEPA・DHAを多く含みます(1缶190gあたり6.4g)。また、EPA・DHAは酸化しやすい性質を持つ為、お刺身やカルパッチョ等の生食や空気に触れず加熱不要な缶詰を使用することで効率よく摂取することが出来ます。魚の缶詰は汁の中にも、EPA・DHAが多く含まれているためおすすめです。



～コンビニおにぎりの食塩量を比較!～

コンビニなどで販売されているおにぎりは具材の種類が豊富でどれを選んだらよいか迷ってしまうことはありませんか? 選ぶ種類によって食塩量に差があります。では、どのようなおにぎりに食塩が多く含まれているのでしょうか?

☆食塩量の多いおにぎりランキング☆

- 1位 わかめごはん…約 1.7g/個
- 2位 鶏五目……………約 1.6g/個
- 3位 梅干し……………約 1.4g/個



お店によって違いはありますが、混ぜ込んだり炊き込むなどして、ご飯自体に味が付いているおにぎりは食塩が多く含まれているため注意が必要です。

昆布(約0.8g/個)やツナマヨネーズ(約0.9g/個)は比較的食塩量は少ないためおすすめです。

しかし、2個食べると1食あたりの食塩量も多くなるため、その日は汁物や漬物など食塩を多く含む食品を控えると食塩の摂り過ぎを防ぐことが出来ます。

まずは、おにぎりを選ぶ際に一度食塩量のチェックをしてみてくださいはいかがでしょうか。



検証コーナー!



うどんとそば、麺類はどちらを選んだらいいの?

ダイエット中の方や、健康についての情報をメディアから得る方は、うどんとそばどちらが栄養的に良いのか考えたことがある方もいらっしゃるかと思います。今回は、それぞれの栄養素を比べてみました! 麺類を選ぶときの参考にしてみてください。



	エネルギー	食塩	食物繊維
うどん	252kcal	0.7g	1.9g
そば	304kcal	0.0g	4.6g



※うどん(1玉240gあたり)、そば(1玉230gあたり)

同じ1人前で比較すると、茹でる時にうどんの方が水分を多く含むため、そばよりもエネルギー量は少なくなります。うどんは製造の過程で小麦粉に食塩を加えて作るため、そばよりも多く食塩が含まれています。

そばは食物繊維を豊富に含んでいる、という利点があります。一方で食物繊維量が少ないうどんは消化が良いとも言えます。

うどん、そばどちらもそれぞれ良い点があることがお分かり頂けたと思います。特定の食品だけを食べ続けるのではなく、体に必要な栄養素をバランス良く摂取するためにも色々な食材を選ぶようにしましょう。

編集後記: 9~11月が旬の魚はサンマ、アジ、カツオなどがあります。旬の魚は脂がのっていて美味しい上に、EPA・DHAを豊富に含みます。ぜひ食卓に取り入れてみてください!

