

♥栄養だより♥

第37号

2018.07



♪.テーマ 脂質代謝異常について



食生活振り返りチェックシート



- 1)揚げ物や肉料理を頻繁に食べる。
- 2)お酒が好きで飲みすぎることも多い。
- 3)水分をあまり摂らない。
- 4)野菜は苦手。どたらかという魚料理より肉料理が多い。
- 5)夜食や間食を摂る。
- 6)早食いである。
- 7)ジュースや甘い缶コーヒー、ケーキ、お菓子などが好き。
- 8)主食+主食(例：ラーメン+チャーハン)をよく食べる。
- 9)朝食を抜くことが多い。

しっかり加熱することでコレステロールの吸収を減らし、タンパク質の吸収率をUPしてくれますよ♪



食事から吸収されるコレステロールは「2割！」
「8割」は、体内で合成されています。



食物繊維は、不溶性より水溶性食物繊維を多く含む食材(豆、わかめ、昆布、こんにゃく、里芋など)、大豆製品を取り入れましょう。

エネルギー(kcal)	1300~1500kcal
タンパク質(g)	30~40 g
カリウム(mg)	500~1000mg
塩分(g)	3~4 g/日以下
飲水量(ml)	300~400ml 以下

食品名	1個当たりの目安量(g)	エネルギー	タンパク質	カリウム	塩分
おにぎり	100	180	2.7	31	0.5
ロールパン	50	160	5.1	55	0.6
クロワッサン	50	220	4.0	45	0.6
バナナ	100	86	1.1	360	-
りんご	180	97	0.4	200	-
みかん	80	37	0.6	120	-
カレーライス(ご飯150g/ルー220g)	370	512	11.1	396	2.9
ミートソースパスタ(麺100g/ルー120g)	220	280	10.1	355	1.8
ゆで卵(1個)	60	77	6.5	60	0.2
牛乳	200	134	6.6	300	0.2
豆乳	200	98	7.4	368	0.2
ヤクルト	80	35	1.0	48	0.1
ヨーグルト	80	70	2.3	120	0.1
ゼリー	80	54	0.2	74	0.0

成分	はたらき
大豆サポニン	動脈硬化防止(体内の過酸化脂質増加抑制)
グリシニン	コレステロールと中性脂肪の血中濃度を下げてくれる
レシチン	コレステロールと血管壁に付着するのを防ぐ
イソフラボン	動脈硬化防止(女性ホルモンに似た作用をもつ)