



# 栄養管理部ニュース

2021年3月号



栄養管理部長  
消化器内科部長  
中谷 敏也

脂質異常症とは血液中の脂質（コレステロール、中性脂肪）が異常値を示す状態をいい、長期放置により動脈硬化が進行し、脳梗塞や狭心症などの原因となります。また、脂肪肝が知らないうちに肝硬変となり肝臓がんが発生することもあります。そこで、重要なことは、まず一日に摂取するエネルギー量を適正にし、摂取する炭水化物、タンパク質、脂肪の配分をバランスのとれたものに改善します。肥満がある場合には、食事療法とともに運動などにより肥満の是正が重要です。

## 脂質異常症の食事

### バランスの良い食事を

主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜（食物繊維、ビタミンミネラル）をバランスよく偏りのないようにしましょう！野菜も主菜や副菜の織り交ぜていけば摂取量も増やせます。また満腹ではなく腹8分目を目安によく噛んで食べましょう！



### 間食・飲酒について



お菓子には糖質だけでなく脂質も含まれます。時間を決め食べ過ぎないように注意しましょう！お酒は種類に限らず、中性脂肪が増える原因となってしまいます。適正飲酒を心掛けましょう！

### 油を多く含む食品に注意

お肉を代表とする油（常温で固体）の油と比べ魚や植物性油（常温でも液体の油）に含まれる不飽和脂肪酸はLDLコレステロールを低下される働きがあります。積極的に摂っていききたい油ではありません。しかし**脂質は種類関係なく同じエネルギー量です。摂りすぎには注意しましょう。**



飽和脂肪酸



不飽和脂肪酸

### 適度な運動を

激しい運動ではなく、ウォーキングなどの簡単に始められる運動を最低1日15-20分以上が望ましいと言われていいます。まずは週に3回ほどから始めてみてはいかかでしょうか



★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい！

発行日2021年3月1日(第146号)  
栄養管理部