

今号の特集は「脂質異常症の食事」です。脂質異常症は、血液中の脂肪分が増えすぎて、血液がドロドロになっている状態です。食事の欧米化により、日本でも患者さんが増え続けています。

### 脂質異常症の食事Q & A

医師からLDLコレステロールが高いと言われました。

血液中のLDLコレステロールや中性脂肪(TG)が基準より高い場合、もしくはHDLコレステロールが基準より低い場合には脂質異常症と診断されます(診断基準は右欄を参考にして下さい)。いずれも症状はありませんが、放っておくと動脈硬化をおこし、心筋梗塞や脳梗塞などの病気の原因となるため注意が必要です。

何が原因なのでしょう？

食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足、肥満などが原因となります。生活習慣の改善を心がけましょう。また、遺伝的にLDLコレステロールが高い方、女性では更年期を境に脂質異常症になる方もいます。

食事はどのように気をつけたいですか？

- ①体重やウエストが気になってきたら、食事量を調整して減量することが大事です。
- ②脂肪分のとりすぎには注意が必要です。肉料理や油を使った料理を控えめに、魚料理や大豆製品を積極的に食べましょう。(控えめにした方が良い食品は右欄を参考にして下さい。)
- ③食物繊維は脂肪の吸収を妨げます。野菜やキノコ、海藻類を食卓に。
- ④アルコールの飲み過ぎや菓子類の食べ過ぎは肥満を招きます。

<脂質異常症の診断基準>

高LDL血症	LDLコレステロール	140mg/dl以上
低HDL血症	HDLコレステロール	40mg/dl未満
高TG血症	中性脂肪 (トリグリセリド)	150mg/dl以上

<控えめにした方が良い食品>

①コレステロールを多く含む食品

- ・卵
- ・いか、たこ
- ・内臓ごと食べる魚(ししゃも、じゃこ)
- ・うに、いくら
- ・レバー類



②動物性脂肪

- ・バター
- ・マヨネーズ
- ・クリーム
- ・肉や乳製品の脂肪

悪玉コレステロールを増やし、動脈硬化を促します。



参考文献：一般社団法人日本臨床内科医会  
わかりやすい病気のはなしシリーズ20脂質異常症(高脂血症)

### フライパンで炒めるだけ！

## 大豆と野菜たっぷりドライカレー

野菜の水分だけで作る無水カレー 材料を炒めて10分で完成！  
エネルギー：540kcal 塩分：2.3g (1人前 ご飯150gに盛付けた場合)



- 【材料】 2人分
- 鶏むねミンチ 100g
  - 大豆水煮 50g
  - 大葱 1/2個(100g)
  - 茄子 1/2本(80g)
  - 冷凍カットオクラ 50g
  - ケチャップ 大さじ2
  - コンソメ 小さじ1
  - カレー粉 小さじ2
  - 塩 小さじ1/6(1g)
  - しょうがチューブ 小さじ1
  - 油 小さじ1

### ポイント

- 【作り方】
- ①玉葱をみじん切りに、茄子をさいの目切りにする。
  - ②フライパンに油小さじ1をひき、玉葱と鶏むねミンチを入れて火が通るまで炒める。
  - ③②に大豆、茄子、オクラ、調味料をすべて入れ、中火で水分がとぶまで炒め煮にする。
  - ④お皿にご飯と一緒に盛り付けて出来上がり。

野菜をたくさん食べるコツは、加熱して野菜のかさを減らすことです。野菜の水分をとばすことで調味料を少なくすることができ、塩塩にもつながります。冷凍カット野菜を活用すると手軽に野菜を補給できます。普段の白ご飯を雑穀ご飯に変えると、より食物繊維量が増えておすすめです。

### 食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



### 管理栄養士からのメッセージ

夏バテが始まるこの季節に野菜がたっぷり食べられるレシピを考えました。今回は初夏に出回る野菜を使用していますが、家にある余った野菜で構いません。鶏むねミンチの代わりに鯖缶でも代用可能です。青魚と大豆製品は脂質異常症におすすめの食材です。手軽な缶詰を利用して、献立にぜひ取り入れてみてください。



次号のテーマは「痛い痛風、プリン体！」 高尿酸血症の食事です。