

広報 NO. 68

県立三好病院

今月の特集：CT検査について



発行 徳島県立三好病院 広報委員会
〒778-8503 徳島県三好市池田町シマ 815-2
TEL 0883-72-1131 FAX 0883-72-6910
HP <http://www.tph.gr.jp/~miyoshi/>

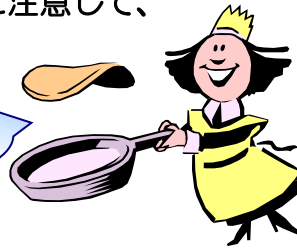


高脂血症の食事療法

今回は、高脂血症の食事についてご紹介したいと思います。

高脂血症というのは、血液中の脂であるコレステロールや中性脂肪などが、正常より高い状態です。高脂血症になると、血管の内壁にコレステロールが少しずつ蓄積して動脈硬化を起こし、これが狭心症、心筋梗塞などの病気の原因になります。高脂血症と言われたら、下記のようなポイントに注意して、食事を見直しましょう。

食事療法のきほん



● カロリーを制限する！

油料理は1日2品までにしましょう。

● 動物性の脂より植物性の油を！

脂肪の成分には、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があります。

飽和脂肪酸は肉などの動物性の脂に多く含まれ、コレステロールを増やす働きをします。一方、不飽和脂肪酸は植物性の油や魚の脂に多く含まれ、コレステロールを減らす働きを持っています。

● コレステロールの多い食品に注意！

脂身の多い肉類・うなぎ・鶏卵・レバー・たらこ・いくら等

● 食物繊維は十分に！

食物繊維は、コレステロールを減らす働きがあります。毎食2品は、野菜・きのこ・海藻・こんにゃく料理を取りましょう。



● アルコールやジュースに注意しましょう。

アルコール・菓子・ジュース・果物を摂りすぎると、中性脂肪を高めます。

● 禁煙にトライしましょう。

喫煙は、善玉コレステロール（動脈硬化を抑えるコレステロール）を減らし、動脈硬化を進めます。

● 運動の週間を！！

医師と相談の上、適度な運動をしてください。

運動は、善玉コレステロールを増やす働きがあります。



個別の栄養指導も実施していますので、医師・看護師・管理栄養士にお気軽にご相談ください。