

2018年3月 栄養教室試食会

2018年3月に岐阜ハートセンターで栄養教室が行われました。

栄養教室

「脂質異常症の食事療法」

日にち：平成30年3月9日（金）

時間：14：30～15：30

場所：岐阜ハートセンター1階
ハートホール



試食もご用意いたします。予約は不要です。
どなたでも無料で参加できます。

担当：管理栄養士 山藤
岐阜ハートセンター

岐阜県岐阜市東山藤町1-1-1
岐阜ハートセンター1階

TEL: 057-231-1111

栄養教室内容

今日の栄養教室のテーマは「脂質異常症の食事療法」のお話でした。

脂質異常症とは、血液中の脂質、具体的にはLDLコレステロールや中性脂肪が基準値より高く、HDLが低い場合に診断されます。ほとんどの場合、自覚症状がないので、血液検査をして初めてわかることが多いです。その状態を放っておきますと、心筋梗塞、脳卒中などの疾患の原因となります。そして、肥満や高血圧、喫煙、ストレス、高血糖、運動不足などが加わりますと、動脈硬化に起因する疾患リスクが高くなりますので、生活習慣を見直すことが重要となります。栄養面では、食事に取り入れて頂きたい3つのポイントがあります。

- 1・抗酸化食品のビタミンACE(エース)
- 2・食物繊維を積極的に摂る
- 3・EPAを毎日摂る

抗酸化食品はLDLコレステロールの酸化を防いでくれる重要な食品です。積極的に摂って頂くといいと思います。食物繊維は、血液中のLDLコレステロールの上昇を抑える働きがあります。EPAは、油脂の種類で、魚に含まれ、特に青魚に多く含まれています。中性脂肪を下げ、血液凝固機能の改善などの効果が期待できますので、魚も積極的に摂るようにしましょう。

油＝コレステロールが上がるというイメージがありますが、魚の油や植物油を摂ったからといって上がりません。むしろ適度に摂って頂くことが大事になります。肉の脂身や乳製品、スナック菓子などに含まれる飽和脂肪酸やアイスやクッキーなどの多く含まれるトランス脂肪酸は摂り過ぎますとLDLコレステロールが上がりますので、注意して下さい。

■今月のレシピカード

- ・えごま油を使ったドレッシングレシピ1品
- ・低糖質レシピ1品・減塩のレシピ1品・時短のレシピ1品

今月のレシピカードを4種類ご提供しております。

レシピは弊社ホームページ内でも公開しております。

こちらをクリックしていただきますと一覧をご覧になれます。

[→フードヘルスケア・レシピ一覧](#)

ご来場いただきました皆様に感謝申し上げます。

今後も健康にお役立ち頂けるイベントを開催して参ります。

次回の栄養教室でも試食をご用意いたします。

お誘い合わせでご参加ください。

