

# 2018年3月 栄養教室試食会

2018年3月に豊橋ハートセンターで栄養教室が行われました。

## 平成30年 栄養教室のご案内

**テーマ** 「脂質異常症の食事について」

**開催日** 平成30年3月16日(金)  
平成30年3月26日(月) 同内容で2回開催します

**時間** 10:30~12:00

**場所** 豊橋ハートセンター  
1階 ハートホール

**参加費** 無料 **申込み** 不要 **ご試食** あります

LDL コレステロール  
中性脂肪

今後の予定

	テーマ
H30.4月	18日(水)・24(火) 骨粗鬆症の食事



## 栄養教室内容

今月のテーマは「脂質異常症の食事について」講師は豊橋ハートセンター管理栄養士の小山先生です。脂質異常症というのは、LDLコレステロールが高い、HDLコレステロールが低い、中性脂肪が高い場合に診断されます。以前は高脂血症と言われていましたが、今ではHDLコレステロールは低いほうが、心筋梗塞などになるリスクが高いということが分かっており、総コレステロールが低ければ大丈夫というわけではないので、脂質異常症と言われるようになりました。

LDLコレステロールが高く、HDLコレステロールが低いと動脈硬化になる可能性が高いと言われています。一度、血液検査結果を確認してみましょう。また、中性脂肪が高いとHDLが低くなります。中性脂肪の高い方は、まず中性脂肪を下げるようにしましょう。中性脂肪という脂っこいものが原因で高くなりやすいと思われがちですが、甘いものやごはん、麺類、パンなどに多く含まれる炭水化物をたくさん摂ると中性脂肪は高くなります。炭水化物の多い食品をたくさん摂るとインスリンが分泌され、そのインスリンの作用でどんどん中性脂肪が作られていきます。

脂っこいものと、炭水化物を多く含む食品と一緒に摂ることで血糖も上がりやすく、中性脂肪も合成されやすい状態になります。

中性脂肪が多い方は、炭水化物を控えるようにしましょう。特に夜遅く、ラーメンとチャーハンや洋菓子など油と炭水化物と一緒に摂ることは避けましょう。LDLコレステロールの高い方は、動物性の脂肪に注意しましょう。なるべく、肉よりも魚を摂るように意識しましょう。特に、ハムやソーセージなどの加工品は極力控えるようにしましょう。ヨーグルトや牛乳などの乳製品も乳脂肪が多く含まれますので、低脂肪のものにするか控えるようにしましょう。それと、食物繊維を多く含む野菜、きのこ類、海藻類などはしっかりと食べるようにしましょう。

## ■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。

