

脂質異常症とお食事について









あなたの生活で思い当たることはありませんか？

- 栄養のバランスは考えていない
- 野菜・海藻類・きのこはあまり食べない
- 炒め物や揚げ物、肉の脂身など、油っぽいものが好き
- 外食をする機会が多い
- 濃い味付けが好き
- お酒を毎日、たくさん飲む
- 食事をつい食べ過ぎてしまう
- 甘いお菓子やジュース、果物が大好き
- 魚はあまり食べない



どれくらい、コレステロールが含まれているのかな？

卵	1個		210mg	ショートケーキ	1個		150mg
明太子	1腹		168mg	牛ばら肉	100g		98mg
するめいか	100g		270mg	鶏レバー	100g		370mg

脂質は私たちの身体にとってなくてはならない栄養素です。
ただし、身体の中の脂質のバランスが悪くなると動脈硬化や心臓・脳血管疾患を引き起こしやすくなります。

脂質異常症の食事においては栄養のバランス、カロリー摂取量の制限が大切です。

コレステロールや中性脂肪が高いと言われたけれど、
「今の食事でもいいのかな？」「何を食ったらよいのかな？」と
思われた方、ぜひ栄養相談をご利用ください。



当院の栄養相談は、主治医の指示のもと、予約制にて行っています。
予約枠は平日の午前9時～と午後13時半～で設けています。
ご希望の方は、主治医にご相談ください。

宝塚市立病院 栄養管理室