



栄養部より

こんにちは。管理栄養士の井上です。

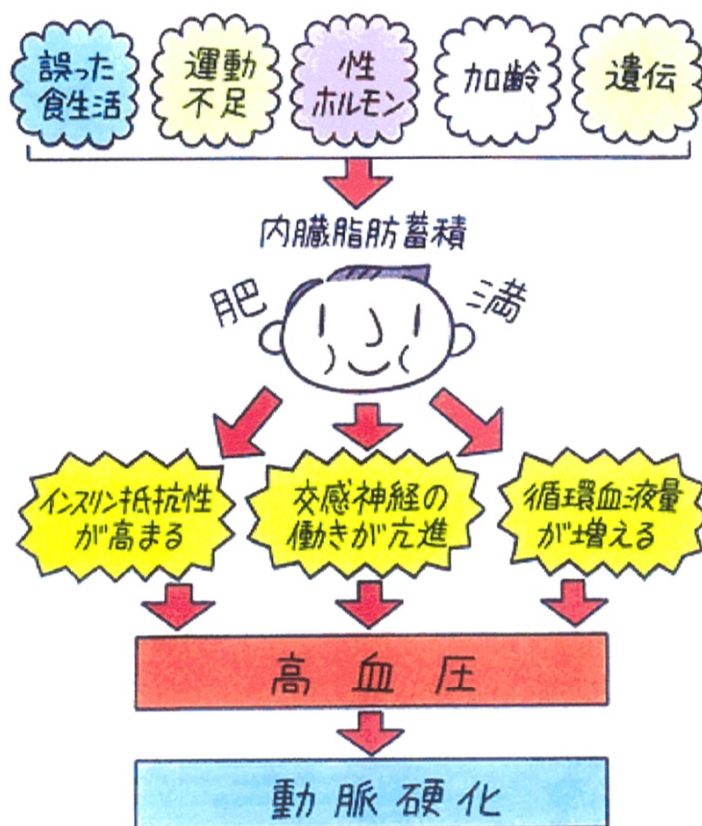
太い血管でおこる合併症には、「動脈硬化」があります。

発症や進行を防ぐために食事が大事な役割を果たしますので、
バランスの良い食事を心掛けましょう。

動脈硬化とは

動脈にコレステロールや中性脂肪などがたまって、詰まったり硬くなったりすることで血管が弾力性や柔軟性を失い、血液が流れにくくなった状態のこと

動脈硬化の原因



動脈硬化は、食事、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣の違いによって大きく影響されることがわかっています。
今回は特に食事についてお話しします。

動脈硬化にならないためには食生活を見直し、予防することが大切です。
コレステロールや中性脂肪が高いといわれた方は以下のことを意識しましょう

「コレステロール」が高いといわれた 【総コレステロール・LDLコレステロール】



* コレステロールを多く含む食品（卵と内臓）を覚えましょう *

LDL-コレステロール値が高い方は、鶏卵の摂り方に注意する
魚卵（明太子、ししゃも、真子、いくら、数の子等）を控える

レバー、鶏皮、魚介類、乳製品を控える

④動物性の脂（ベーコン、バター等）を控え、植物性の油（オリーブ油等）にする

⑤野菜、海藻、きのこ類をしっかり食べる...血管を掃除しましょう



「中性脂肪」が高いといわれた 【TG・トリグリセリド・中性脂肪】



* 糖質（甘い食べ物・飲み物、果物）アルコール、脂質を控えましょう *

甘いパンや菓子、ジュースを控える

②果物の1日の適量を守る

③アルコールの量や回数を減らす

④揚げ物の量や回数を今より減らす



日々の食事から気を付けて動脈硬化を予防しましょう