

中性脂肪を下げる食改善ポイント①

糖質 減！

糖質を減らすには・・・

飲み物やお菓子に含まれる砂糖や、ごはんや麺類、パンなど主食に含まれる炭水化物、果物のとり過ぎは中性脂肪を増やします。

加糖飲料を減らす

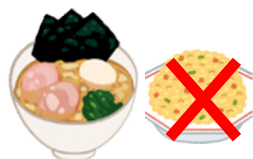
砂糖を含まない、お茶や水、ブラックコーヒーを選ぶ。



○ 水 × スポーツ飲料 × 砂糖入りコーヒー × 味付きの水

- 味付きの水に注意しましょう。
- 栄養成分表示を確認し、エネルギーゼロを選ぶ。

主食を減らす



- ラーメン炒飯セットはどちらか1つに



- 大盛りにしない



* 菓子パンを主食にしない

果物は適量

果物100～200g/日

～果物100gあたりの目安量～



みかん1個



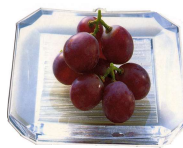
いちご5～6粒



りんご半分



バナナ1本



巨峰8粒程度



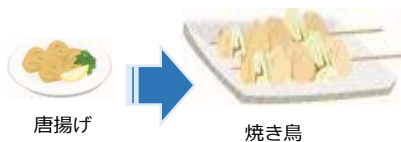
キウイフルーツ1個

菓子を減らす

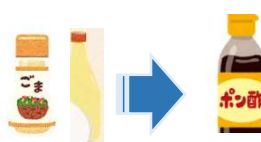


油・脂 減！

油・脂を減らすには・・・



- ◆ 揚げ物を焼き物にする



- ◆ ノンオイルのドレッシングやポン酢にする



霜降り肉



赤身肉



- ◆ 赤身肉にしたり、脂身を残す
- ◆ 主菜を魚や大豆食品にする



◆ 夕食の食べ方を見直そう！

夕食後は活動量が少なく消費されるエネルギーが少ないことに加えて、夜は中性脂肪の合成が高まるホルモンが分泌されます。夕食が遅くなる場合や減量が必要な人は、糖質や油脂を控えましょう。

中性脂肪を下げる食改善ポイント②

食物繊維 増！

野菜は1日350g以上たべよう！海藻・きのこ類も増やそう！

野菜などに多く含まれる食物繊維には、腸内で糖質や脂質の吸収を抑える働きがあります。野菜ジュースは野菜と比較して、食物繊維が少ないためあくまでも野菜不足の時の補助として利用しましょう。

350g分の野菜



いつものお料理に
海藻・きのこ類をプラス



1日5皿



2皿分は緑黄色野菜を！

緑黄色野菜

にんじん・ほうれん草・トマト
かぼちゃ・ブロッコリー
ピーマンなど



魚 増！

不飽和脂肪酸の多い魚を増やそう！

青魚や脂肪の多い魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸（EPAやDHA）には、中性脂肪を下げる働きがあります。1日1切れ（70～100g程度）を目安に食べましょう。



さば



さんま



あじ



いわし



ぶり



さけ

*揚げ物より、「刺身」「焼く」「煮る」など油を控えた調理方法で！

酒 減！

適量は、純アルコール20g以内/日週1日以上休肝日 女性や高齢者は10g以内

過度の飲酒は肝臓での中性脂肪の合成が進みます。

純アルコール20gの目安

1日にいずれか1つまで

日本酒

ALC 15%
180ml
200kcal



ビール・発泡酒

ALC 5%
500ml
200kcal



焼酎

ALC 25%
110ml
160kcal



チューハイ

ALC 7%
350ml
140kcal



ワイン

ALC 11%
240ml
140kcal



グラス2杯

ウイスキー

ALC 40%
60ml
140kcal



ダブル1杯

健康習慣は、食事の基本と適正体重の維持

健康習慣の基本は、主食・主菜・副菜がそろったバランスの良い食事を腹八分目に心がけて、1日3食規則正しく食べることです。そして、適正体重を維持することです。

食事バランス



適正体重

