



栄養だより

2023年4月発行

江藤病院 栄養管理部



4月のコラム 【花粉症】



花粉症は体内に入った花粉に対する免疫反応によって、症状が引き起こされます。免疫機能の70%は腸に存在するといわれており、腸内環境を整えることで症状の緩和が期待できます。しかし、高脂質な食品は悪玉菌を増やし腸内環境を悪化させてしまいます。食生活を見直して腸内環境を改善しましょう！

脂質異常症について

脂質異常症は、空腹時の血液中にLDLコレステロールが140mg/dl以上、HDLコレステロールが40mg/dl未満、中性脂肪値が150mg/dl以上の場合に診断されます。自覚症状はないことが多いですが、進行すると狭心症や心筋梗といった動脈硬化性疾患を引き起こす原因となります。

タイプ別 食事改善ポイント

LDLコレステロールが高い

コレステロールを多く含む食品や飽和脂肪酸を多く含むコレステロールを合成する食品を控えましょう！また、コレステロールを下げる食品を積極的に摂りましょう！

トリグリセリドが高い

糖質の多いお菓子や清涼飲料水のとり過ぎは、中性脂肪を増やします。お菓子は控え、飲み物も水や無糖のお茶を選ぶことを意識しましょう！

HDLコレステロールが低い

n-6系脂肪酸はLDLコレステロールを低下させる働きがありますが、過剰摂取でHDLコレステロールまで低下させてしまいます。大豆油やコーン油などの植物油の過剰摂取を控えましょう！

コレステロールの多い食品

鶏卵や魚卵などの卵類、レバーなどの動物の内臓類、いかやえび など



コレステロールを合成する食品

脂身の多い肉や動物性の油脂など



コレステロールを下げる食品

野菜や海藻などの食物繊維を多く含む食品、EPAやDHAが含まれる青魚、大豆製品など



管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

5月の栄養だよりでは脂質異常症食のおすすめレシピを紹介します！