

# 栄養部ニュース 1月号

発行：杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 令和6年1月1日 No.24-01



## 『動脈硬化その2』

2023年12月号に引き続き、「動脈硬化のガイドライン」に関連したテーマでお送りしています。1月号～3月号では食事のポイント(動脈硬化性疾患予防ガイドライン2022年版より抜粋)を説明します。

### 動脈硬化疾患予防のための食事療法ポイント(動脈硬化疾患予防ガイドライン 2022年版より)

- 過食に注意し、適正な体重を維持する
- 肉の脂身、動物脂、加工肉、鶏卵の大量摂取を控える
- 魚の摂取を増やし、低脂肪乳製品を摂取する
- 未精製穀類、緑黄色野菜を含めた野菜、海藻、大豆および大豆製品、ナッツ類の摂取を増やす
- 糖質含有量の少ない果物を適度に摂取し、果糖を含む加工食品の大量摂取を控える
- アルコールの過剰摂取を控え、25g/日以下に抑える
- 食塩の摂取は6g/日未満を目標にする

↳ 食事療法のポイントを1～3月の3回に分けて紹介していきます。

#### ●過食に注意し、適正な体重を維持する

肥満の人が**3%**減量すると中性脂肪、LDL コレステロールが下がるという報告があり、動脈硬化症予防に体重管理は重要です。

$$\text{BMI}(\text{kg}/\text{m}^2) = \text{体重}(\text{kg}) \div \{\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m})\}$$

BMI25 以上は肥満です  
気をつけましょう

#### <主食・主菜・副菜をそろえて食べよう！>

主食・主菜・副菜をそろえて3食規則正しく食べることが基本になります。  
これを食べれば動脈硬化にならないといった魔法の食べ物はありません。

#### 野菜、きのこ類、海藻類の料理

副菜は毎食1～2品、350g/日が目標  
食物繊維にはコレステロール  
吸収抑制効果あり！



#### 副菜

#### 米飯、パン、麺、芋類など

摂り過ぎは中性脂肪上昇するが、  
控えるとおかず量過多につながる。  
※適量は体格、活動量によって異なります。  
詳しくは栄養士へ確認ください。

#### 主食



#### 主菜



#### 肉・魚・卵・大豆製品の料理

1食1～2品が目安  
摂り過ぎは油・塩の過剰に  
つながる。

揚げ物や炒め物、脂身など油の多い料理が  
続かないよう注意しましょう。



※疾患のある方・食事療法中の方は医師や  
管理栄養士にご相談ください。

2月号から脂質の摂り方など紹介していきますが  
今月号で紹介した、適正なエネルギー摂取・食事バランスを  
整えることが食事の基本となります。

日本動脈硬化学会、編、動脈硬化疾患予防ガイドライン 2022年版  
作成：杏林大学医学部附属病院 栄養部 監修：栄養委員会