

栄養部ニュース 3月号



発行: 杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 2024年3月1日 No.24-03



『動脈硬化その4』

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。
今回は2月号で紹介した食事のポイントの続き(下記の赤字部分)について説明します。

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
- 食塩の摂取は6g/日未満を目標にする
- アルコールの過剰摂取を控え、25g/日以下に抑える

● 果糖を含む加工食品 の大量摂取を控える(果物は1日の目安量内で摂取する)

摂りすぎは…

中性脂肪・血糖値上昇、
体重増加の一因に！

果物は、ビタミン・ミネラル・
食物繊維などが豊富ですが、
果糖も多く含まれますので、
1日の適量を知りましょう。

果物の1日の目安量



フルーツジュースおよびジュース類全般に関しては、液体で
吸収が速く、より血糖値が上がりやすいので、注意が必要です。



● 食塩 の摂取は 6g/日未満を目標にする

摂りすぎは…

血圧上昇の一因に！

～減塩のポイント～

- ◎ 塩分の多い食品を知り、
摂取頻度や摂取量を減らす
- ◎ だし、酢や柑橘系などの酸味、
香辛料などを利用し、薄味にする
- ◎ おかずの食べ過ぎに注意する

日本人の食塩摂取量平均値: 10.1g
(令和元年国民健康栄養調査より)

塩分の多い食品



● アルコール は純アルコール 25g/日以下に抑える

摂りすぎは…

中性脂肪・血圧上昇、
体重増加の一因に！

純アルコール 25g の目安量



休肝日も
作ってね！

前月号までは病院HPに
載っています！



偏った食べ方は避け、食事は主食・主菜・副菜を揃えてバランス良く、
いろいろな食品を取り入れて食べるよう心がけましょう！
※疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。