



# 12月栄養だより



めっきり冷えこむようになり、今年もあと少しとなりました。忘年会、クリスマス、年越しなど行事が多く忙しくなりますが、こんなときにこそ体調を崩さないようにしましょう。

## ★ご自分の LH 比をご存知ですか？

様の **LDL コレステロール (悪玉)**  
 ÷ **HDL コレステロール (善玉)** = **LH 比**

|            |   |      |
|------------|---|------|
| 目標値 70~139 | = | LH 比 |
| 目標値 41~86  |   |      |

LH 比とは、HDL コレステロールと LDL コレステロールのバランスをみるための目安です。

LH 比=2.0 以上が続くと、血管にコレステロールが蓄積して動脈硬化が進んでいきます。

| LH 比   | 血管内の状態                     |
|--------|----------------------------|
| 1.5 以下 | きれいで健康な状態                  |
| 2.0 以上 | コレステロールの蓄積が増えて動脈硬化が疑われる    |
| 2.5 以上 | 血栓ができています。可能性あり。心筋梗塞のリスクも！ |

血管の健康を守るためには

**目標 LH 比 2.0 以下 を目指しましょう！！**

★LH 比を下げるポイント★

- ①コレステロールを上げる食品を控える
- ②コレステロールを下げる食品を積極的にとる
- ③運動を取り入れる

20 分以上の散歩などの有酸素運動は 血糖値の改善、肥満の解消により、HDL コレステロールを増やすことにもつながります。

「できるだけ多く歩く」ことからしてみませんか？

### ●コレステロールを上げる食品●

黄卵、バター、チョコ、ケーキ、チーズ、即席麺、ポテトチップス



### ●コレステロールが高い食品●

魚卵、卵、レバー、イカ、タコ、エビ、マヨネーズ、たらこ



LDL が多い方は卵 1 日 1 個に！

### ●コレステロールを下げる食品●



#### 食物繊維

野菜、いも、きのこ、海藻



#### サポニン・レシチン

大豆、大豆製品 (豆乳、納豆、豆腐)



α-リノレン酸  
シソ油、えごま油、亜麻仁油など



#### DHA・EPA

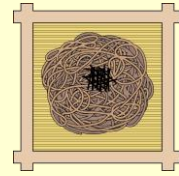
さば、アジ等、青背の魚

# 年末年始の腎臓にやさしい食事のポイント

年末年始はついつい食べすぎ・飲み過ぎになりがちです。年明けの体重増加が多く、身体に負担をかけてしまわないように注意しながら、食事を楽しみましょう。

## 年越しそば\*

- ・汁は飲まないようにする(ざるそばにするとさらに減塩)
- ・天ぷらや茹で野菜をつける



+



## アルコール\*

お酒は「飲む」というより「味わう」姿勢で…



## なべもの\*

水分が多くなる料理です。

- ・なるべく汁をきって食べる
- ・すき焼きは味が濃くなりやすいため、頻度に気をつける
- ・しめの雑煮やうどんは水分や溶け出たカリウムも多く含むためできるだけ控える



## おせち料理\*

日持ちさせるために塩分が多くなりがちで、カリウムとリンを多く含む食品を使用した料理が多くなっています。下記の目安量を参考にして楽しみましょう

- ・リン・カリウムが多い食材を知る
- ・必要な分を皿に取り分けてから食べる

下に書いてある量なら…、リン・カリウム・塩分  
1日の目安量の1/3(1食分)におさめます!!



### 黒豆 5粒(10g)



カリウム : 80mg  
リン : 25mg  
食塩 : 0.2g

### 数の子 2切れ(20g)

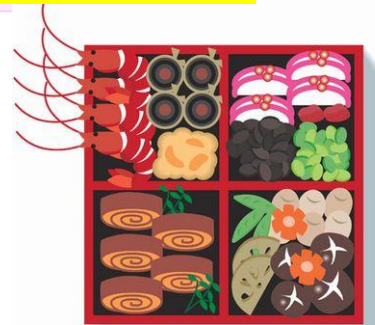


カリウム : 7mg  
リン : 23mg  
食塩 : 0.3g

### 田作り 5匹(10g)



カリウム : 130mg  
リン : 185mg  
食塩 : 0.3g



### 紅白かまぼこ 2枚(30g)



カリウム : 33mg  
リン : 18mg  
食塩 : 0.4g

### だて巻き 1切れ(30g)



カリウム : 33mg  
リン : 36mg  
食塩 : 0.3g

### 栗きんとん 半分(30g)



カリウム : 75mg  
リン : 8mg  
食塩 : 0g

### 昆布巻き 1/3個(7g)



★要注意!!

カリウム : 172mg  
リン : 13mg  
食塩 : 0.3g

## おもち\*



カロリーがあって水分が少ないですが、雑煮にすると水分が多くなります。

- ・きな粉はカリウムが高いため、お正月はできるだけ控える
- ・雑煮だけですまさず、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)、野菜も組み合わせてとる



+

