



栄養科だより 12月号

～動脈硬化を予防しよう～



いよいよ今年も、残すところあと1か月となりました！1年を振り返るとともに自分の食生活についても見直してみましよう！今回のテーマは“**動脈硬化を防ぐための食事**”についてです。

動脈硬化とは？

コレステロールや中性脂肪などがたまって血管が詰まったり、硬くなったりする状態です。
虚血性心疾患や脳卒中のリスクが高くなります。



①脂の摂りかたを見直しましょう！

不飽和脂肪酸

青魚に含まれるEPAやDHA、植物油に含まれるα-リノレン酸は血液をさらさらにする働きがあります。
缶詰で食べるのがおすすめ！



さば・まぐろ
さんま・ブリ
イワシ etc

亜麻仁油、えごま油、大豆油 etc



ドレッシング等の
代わりに♪

飽和脂肪酸

お肉や卵、乳製品などに多く含まれる脂は、
食べ過ぎると体内のコレステロールを増やす作用
があります。



魚:肉=3:1が理想！！

②水溶性食物繊維を摂りましょう！

野菜や果物、きのこ、豆類などに多く含まれる水溶性の食物繊維はコレステロールを体の外へ排出してくれる作用があります。

目安:野菜…350g、果物…200g(日)



キウイ1個



りんご1個

手軽にとれる!!

水溶性食物繊維

おすすめの食べ物☆



納豆



さつまいも



キウイ



オクラ



アボカド

普段の食事に
1品プラスして
みましょう！

※その他、塩分の摂りすぎや喫煙なども動脈硬化の原因になるので気をつけましょう！

11月メニュー紹介



11/20(金) 竹内病院長監修 特製キーマカレー

普段からスパイスにこだわってカレーを作られている竹内病院長監修の下、試作を重ね、香り高いカレーが完成しました！

病院長からも『香りの再限度が高い』と高評価をいただきました♪

普段のカレーより少し辛さがありましたが、患者さんから「本格的なカレーでおいしかった！」と好評♪
きれいにペロリと食べていただきました✨



ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

星ヶ丘病院 栄養科