



# 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  
ランキング☆

- 1位 納豆
- 2位 オクラ
- 3位 アボカド
- 4位 さつまいも
- 5位 キウイ

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！

## ☆三春病院栄養科ニュース☆



11/18 (水)

三春病院にキッチンカーがやってきました！！

今回は病院の給食をアレンジしたランチボックスを販売しました♪

和セットと洋セットの2種類です。

和セット

生姜の炊き込みご飯・豆乳味噌汁

洋セット

パンキッシュ・ミネストローネ

2種類ともにさつまいものレモン煮

大好評で完売終了となりました。

次回もお楽しみに…☆彡

