

# 栄養科だより 2月号

## 脂質異常症の診断基準が変わりました！

LDLコレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド	<b>150mg/dl以上</b> (空腹時採血)	高トリグリセライド血症
	<b>175mg/dl以上</b> (随時採血)	

脂質異常症とはLDL(悪玉)コレステロールやトリグリセライド(血液中の中性脂肪)が増加、またはHDL(善玉)コレステロールが減った状態のことで、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患のリスクを高めます。

2022年から高トリグリセライド血症の基準値が空腹時(10時間以上の絶食)と随時(空腹時以外)で分けられるようになりました。

## 血清脂質改善のために



肉や乳製品に含まれる脂質は悪玉コレステロール値を増加させる可能性があります。魚に含まれる脂質は血中脂質値改善に効果があるため、積極的に食べるようにしましょう！



甘いお菓子やジュースはトリグリセライドを増加させる可能性があります。食べ過ぎに注意しましょう！



食物繊維は総コレステロール、悪玉コレステロールを低下させる効果があります。積極的に食べるようにしましょう！

## 12月イベントメニュー

### Christmas Menu

手ごねハンバーグ  
ポテトサラダ  
ミネストローネ  
ライス  
チョコケーキ



ハンバーグはひとつひとつ丁寧にごねました！