

# 高中性脂肪血症の食事療法

せんぼ東京高輪病院 栄養管理室

## 中性脂肪の基準値

中性脂肪150mg/dl以下

### 1. 肥満の人は減量する

- ① エネルギーの少ない野菜や海藻類を増やす。
- ② 体重記録をつけて減量する。

### 2. 下記の人アルコールを減らす

肥満、 $\gamma$ -GTP、中性脂肪、尿酸値、GOT(AST)、GPT(ALT)が基準上限値以上の人

- ① 飲みすぎる人 ; 頻度を減らす
- ② 外での飲酒 ; 飲酒頻度を今より減らす
- ③ 飲酒時のつまみ ; エネルギーの少ない料理にする

### 3. 菓子、果物が原因の人は、今より減らす

アルコールは飲まないが中性脂肪が高い人は菓子、果物を減らしてみましよう

- ① 砂糖入り飲料は中止し、菓子は減らす
- ② 果物はりんご1個までに減らし、夕食後には食べない。

### 4. 脂肪の多い魚を週に5~6切以上摂る

### 5. 夕食の過食をなくす

- ① 鍋物、味付の主食(カレーライス、丼物、炊きこみごはんなど)を減らす
- ② 肉類の量や頻度を減らす

### 6. 油脂の摂りすぎが原因の人は油を避ける

- ① 脂肪の多い魚以外の油脂(脂肪の多い肉、植物油)は減らす
- ② 油料理は、1食に1品、1日に2品以下
- ③ 低脂肪の和食を基本にする

作成日 04.04.22

セット資料: 食事記録、脂肪酸一覧、食物繊維一覧