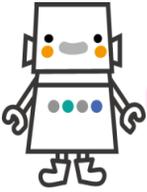


番外編 突撃！隣のご飯！ Vol.3

管理栄養士：江夏



Cさん
(50歳代女性)
LDLコレステロールが高め

新宿健診センター職員の普段の1日の食事を撮影！
管理栄養士からコメントさせていただきます。

朝

582kcal 脂質 10.2g
4枚切り食パン（マーガリン、りんごジャム付き）、
牛乳、りんご、コーヒー



昼

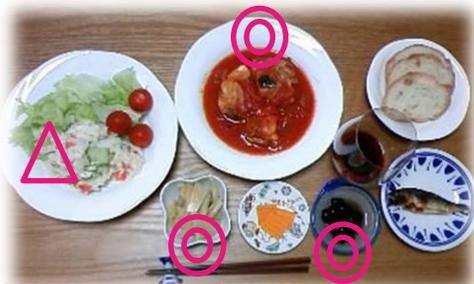
730kcal 脂質 24.8g
スパゲッティ、サラダ、りんご、野菜ジュース



56kcal 脂質 3.4g
チョコレート、コーヒー

夕

735kcal 脂質 27.5g
フランスパン、鶏肉のトマト煮、魚塩焼き、
ポテトサラダ、メンマ、チーズ、黒豆、ワイン



243kcal 脂質 11.5g
チョコレートケーキ、コーヒー
無脂肪ヨーグルト



合計 2,346kcal 脂質 77.4g

今回は特に脂質について
アドバイスさせていただきます

LDLコレステロールが高めの方は
肉の脂・油・乳製品・洋菓子に注意！！

◎Goodなところ！

1. 食物繊維の多い食材が多い
→1日20g程度は必要。トマト缶2.6g、リンゴ
(朝・昼) 2.0g、黒豆1.9g、メンマ1.8g、野菜
ジュース1.4gと食物繊維が多く◎、食物繊維はコ
レステロールの吸収を穏やかにしてくれる働きあり

△要注意なところ！

1. 乳製品
→乳製品はカルシウム源として積極的にとりたい
食材ですが、脂質もあるので注意が必要。コレス
テロールの値を下げる働きがある豆料理を入れたり、
牛乳を豆乳に変える日もあると◎
2. マヨネーズに注意
→マヨネーズは脂質が多く含まれます。使用頻度に
気をつけると◎
3. お菓子は1日200kcal以内
→特に洋菓子は脂質が多くなり△和菓子やせんべ
いなど脂質の少ない菓子を選ぶ日も作ると◎、
菓子の合計が256kcalから196kcalになって◎

この日を改善するためには3点を変更すると
夕食のポテトサラダ→粉ふき芋 (-6.4g)
チョコケーキ→羊羹 (-11.2g)
17.6gのマイナスとなり合計77.4gが59.8gに！
(基準値は65g以下)

ご本人から一言

色々と気がつきました！！

特に、①甘いものがコレステロールを上げるとは知らなかったわ。②ポテトサラダはまとめて作ると昼、夕と食べてしまうので、じゃがいも料理をするときは粉ふき芋など2種類に分けて作るようにするわ。③牛乳ヨーグルト、チーズ合わせて300gと食べ過ぎてたけど、適量内の200gにして、④スナック菓子が食べたい時はナッツなどに変更するようにするわね。

写真を撮って、改めて目で見ることで、
自分の食事を振り返るきっかけになります。