

中性脂肪が気になる方へのお食事ガイド

この資料は、中性脂肪の数値が気になる方のために、日々の食事のヒントをまとめたものです。毎日の食生活を見直すきっかけとしてお役立てください。

【重要】このガイドは一般的な食事の指針です。患者さん個々の健康状態（糖尿病、腎臓病など他のご病気）や治療方針により、最適な食事内容は異なります。必ず主治医や管理栄養士の具体的な指導に従ってください。

1. お買い物リスト（食品選びのヒント）

中性脂肪を下げるためには、「糖質の摂りすぎ」「脂質の摂りすぎ」「アルコールの摂りすぎ」を見直すことが基本です。食物繊維や良質な脂質（EPA・DHAなど）を積極的に摂りましょう。

積極的に選びたい食品

カテゴリ	食品例	ポイント
主食	玄米、雑穀米、麦ごはん、全粒粉パン、そば	食物繊維が豊富なものを選びましょう。
魚介類	青魚（サバ、イワシ、アジ、サンマ）、鮭、マグロ、ブリ、白身魚、貝類、イカ、タコ	EPA・DHA が豊富な青魚を特に意識して。
肉類	鶏むね肉（皮なし）、ささみ、豚ヒレ肉、牛もも肉	脂身の少ない部位を選びましょう。
大豆製品	豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げ（油抜き）、豆乳	良質なたんぱく質源です。
卵	卵	1日1～2個程度は問題ありません。

野菜	ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ピーマン、キャベツ、レタス、大根、玉ねぎなど	加熱・生食問わず、たっぷりと。
海藻類	わかめ、ひじき、昆布、もずく	水溶性食物繊維が豊富です。
きのこ類	しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ	低カロリーで食物繊維が豊富です。
乳製品	低脂肪乳、無脂肪乳、プレーンヨーグルト(無糖)	脂質の少ないものを選びましょう。
油脂類	オリーブオイル、アマニ油、えごま油	使う量に注意し、良質な油を選びましょう。(アマニ油などは加熱しないで)

控えめにしたい食品

カテゴリ	食品例	ポイント
主食	白米、白いパン、うどん、菓子パン、インスタント麺	摂りすぎは中性脂肪の上昇に直結します。
肉類	バラ肉、ロース肉(脂身)、鶏皮、加工肉(ベーコン、ソーセージ)	飽和脂肪酸(悪い脂)が多いです。
油脂類	バター、ラード、マーガリン、揚げ物(天ぷら、フライ、唐揚げ)	脂質の摂りすぎに注意。

お菓子	ケーキ、クッキー、スナック菓子、和菓子(あんこ、団子)	糖質と脂質が非常に多いです。
飲み物	ジュース、スポーツドリンク、加糖コーヒー・紅茶、エナジードリンク	「飲む糖質」です。お茶や水にしましょう。
果物	果物全般、ドライフルーツ、果物の缶詰	果糖も中性脂肪の原因になります。食べ過ぎに注意。(目安:1日こぶし1個分程度)
アルコール	ビール、日本酒、ワイン、焼酎など全般	アルコール自体が中性脂肪の合成を高めま す。休肝日を設け、適量を守ることが非常に重要 です。

2. 外食の選び方(賢く選ぶヒント)

外食は「単品もの」を避け、「定食」を選ぶのが基本です。

○ 望ましい選び方(例)

- 和食・定食屋:
 - 焼き魚定食(特に青魚)、刺身定食
 - 煮魚定食、豚しゃぶ定食(ゴマだれ少なめ)
 - 主食のご飯は「少なめ」で頼むか、残す。
- 中華料理:
 - 野菜炒め定食、蒸し鶏、八宝菜
 - ラーメンやチャーハンなどの単品は避ける。
- 洋食:
 - チキンソテー(皮なし)、ポークジンジャー(ヒレ肉など)
 - 揚げ物(フライ、カツ)は避ける。
- 麺類:
 - そば(月見、わかめ、きのこなど)
 - ラーメン、こってりしたパスタは控える。
- 意識すること:
 - **「揚げる」より「焼く」「蒸す」「煮る」**調理法を選ぶ。
 - 野菜・海藻のおかず(サラダ、おひたし、小鉢)を追加する。
 - ドレッシングやタレはかけすぎない。
 - 食べる順番を意識する(野菜・汁物 → たんぱく質 → ご飯)。

△ 控えたいメニュー(例)

- 丼もの: カツ丼、天丼、牛丼(脂質と糖質の塊です)
- ラーメン+チャーハンセット(糖質と脂質の摂りすぎ)

- こってり系: とんこつラーメン、カルボナーラ、ビーフカレー
- 揚げ物: 唐揚げ定食、とんかつ定食、天ぷらそば

3. 1週間の献立の雛形(例)

主食・主菜・副菜を揃え、野菜をたっぷり使うことを意識しましょう。

- 主食: ご飯(玄米・雑穀米が望ましい)、パン(全粒粉など)
- 主菜: 魚、肉、卵、大豆製品
- 副菜: 野菜、海藻、きのこ類

	月	火	水	木	金	土	日
朝食	雑穀米 納豆わかめと豆腐の味噌汁 ほうれん草のおひたし	全粒粉パン 目玉焼き サラダ(レタス、トマト) 無糖ヨーグルト	ごはん 焼き鮭 大根おろし きのこの味噌汁	オートミール(豆乳) ゆで卵 ブロッコリー	雑穀米 しらすおろし 厚揚げの煮物 キャベツの味噌汁	全粒粉パン ツナサラダ(ノンオイル) 野菜スープ	ごはん 卵焼き ひじきの煮物 わかめの味噌汁
昼食	【外食】 サバの塩焼き定食 (ご飯少なめ)	鶏むね肉の蒸し鶏 キャベツの千切り 玄米おにぎり もずくスープ	わかめとキノコのそば 豆腐サラダ	【外食】 野菜炒め定食 (ご飯少なめ)	サバ缶(水煮)と玉ねぎのサラダ 全粒粉パン コンソメスープ	豚しゃぶサラダ (ノンオイルドレ) 雑穀米	【外食】 刺身定食 (ご飯少なめ)
夕食	豚ヒレ肉の生姜焼き 野菜サラダ 雑穀米 あおさの味噌汁	イワシの煮付け きゅうりとワカメの酢の物 ごはん 豆腐の味噌汁	鶏ささみと野菜のホイル焼き (玉ねぎ、キノコ) 小松菜の和え物 玄米	タラのムニエル(オリーブオイル使用) 温野菜(ブロッコリー、人参) ごはん	麻婆豆腐(豆腐・野菜多め) 中華風わかめスープ 雑穀米	寄せ鍋(白身魚、鶏肉、豆腐、野菜たっぷり)	【鍋の残り】 またはアジの開き 切り干し大根の煮物 ごはん なめこの味噌汁

間食・アルコール:

- 間食は原則控えます。どうしても食べたい場合は、無塩ナッツ(少量)、無糖ヨーグルト、ハイカカオチョコレート(少量)などにしましょう。
- アルコールは休肝日を設け、飲む日も適量(主治医の指示に従う)を守りましょう。