

栄養ニュース



コレステロールも中性脂肪も同じ「脂質」ですが、気を付ける食事のポイントは全く違うのをご存じでしたか？今回は中性脂肪についてご紹介★気を付けるのは「あぶら」だけではないのです！

中性脂肪を改善する食事

その1 果物の摂りすぎに注意

《1日の目安量》

りんご 1/2個	バナナ 1本	みかん 2個
スイカ 2切れ	もも 1個	キウイフルーツ 1.5個
パイナップル 1切れ	グレープ フルーツ 1切れ	なし 1/2個
いちご 10個	デラウェア 1房	柿 1/2個

⇒果物を食べた時に感じる甘さは『果糖』と呼ばれる砂糖の仲間！この果糖は本来エネルギー源となりますが、食べ過ぎてしまうと体脂肪へと形を変え、からだに蓄積されてしまう…

1日にどれか1種類まで

その2 甘い飲み物に注意

⇒野菜・ビタミン不足を補うために『野菜ジュース』や『果物ジュース』を飲まれている方もいると思いますが、野菜や果物には砂糖の仲間である『果糖』がより濃縮して含まれている！また液体に含まれる糖質（砂糖や果糖）は、生野菜や果物などの生鮮食品よりも体内への吸収率が高いという特徴があるので、嗜好品としてたまに飲む程度にとどめておきましょう。

0本	1本	2本	3本	4本	5本	6本	7本	8本	9本	10本	11本	12本	13本	14本	15本	16本
ブラックコーヒー	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース	野菜ジュース
コーヒー+砂糖	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース	トマトジュース
緑茶 麦茶 烏龍茶	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料
	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)	コーヒ飲料(小)
	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース	リンゴジュース
	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース
	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース	ぶどうジュース
	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー	サイダー
	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト
	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース	果物系炭酸ジュース

※スティックシュガー1本 3g

その3 お菓子はお菓子でも、特に和菓子に注意

⇒甘いものには砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎると脂肪として蓄えられます。特に和菓子は洋菓子よりも糖質量が多いので、中性脂肪が高い方は特に控えることが大切です。

種類		重さ	エネルギー	糖質	脂質
和菓子	あん団子	1本：80g	161kcal	35.4g	0.3g
	みたらし団子	1本：80g	158kcal	35.9g	0.3g
	どら焼き	1個：80g	227kcal	44.5g	2.0g
洋菓子	アイスクリーム	1個：130g	190kcal	26.1g	7.3g
	ショートケーキ	1個：110g	328kcal	23.8g	23.0g
	プリン	1個：90g	113kcal	11.4g	5.0g

多い
少ない

和菓子・洋菓子ともに糖質量は多いが、特に和菓子の方が多い！

その4 アルコール（お酒）に注意

⇒お酒の主原料には、糖質を多く含む麦や米・果物が多く使用されています。糖質が少ないお酒であっても、液体に含まれる糖質は固体よりも体内への吸収率が高い特徴があるので、お酒の飲み過ぎには注意！

《1日の目安量》
(アルコール20~25gに相当)

ビール中瓶1本

500ml



発泡酒：1缶

500ml



日本酒：1合

180ml



焼酎：25度

100ml



ワイン：2杯

200ml



★ビール・日本酒の主原料
⇒麦・米（＝糖質）

★ワイン・果実酒の主原料
⇒果物（＝果糖）

★焼酎・ウイスキー
⇒糖質はカットされる製法
※その分アルコール度数が高い



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →