

中性脂肪を減らそう！

中性脂肪の基準値
150mg/dl

中性脂肪の値が気にかかる人の食習慣を振り返ってみましょう。

<ある日の食事>

	夕飯 22:00
主食	ご飯茶わん 1 杯
主菜	刺身（いか、まぐろ）1 人前 鶏肉のから揚げ 5 個 ⇒主菜は 1 品に。または各半量に
副菜	豆腐と野菜の煮込み ⇒野菜のみの煮物に。
	ほうれん草とハムの和え物 ⇒ほうれん草の和え物に。
飲み物	ビール 350ml 1 本+チューハイ 3 本 ⇒夜遅いので、もう少し減らした方が○
	お茶
その他	柿ピー小袋 1 つ（チューハイと一緒に） } どちらかだけにしよう。
	まんじゅう 1 個（食後） }

たんぱく質の入ったおかずが多すぎて、**高エネルギー**、高脂質になりやすいです。
副菜はたんぱく質の入らないものにしましょう。



豆腐は主菜！

約 1700kcal
成人女性の 1 日分

★中性脂肪を上げがちな夕食習慣ワースト 4

1. 晩酌は欠かせない
2. デザートは欠かせない
3. 夕食時間が遅い
4. 肉や魚のおかずが一食に 2 品以上

まさしくこの通り！

★中性脂肪を下げるための提案

- 減らす** ・ ・ 1 か月トータルの飲酒量
冷蔵庫にあるビールの本数
甘いもの(砂糖入り飲料、お菓子など)
仕事帰りにコンビニに行く回数



- 増やす** ・ ・ 野菜を使ったおかず
お酒を飲まない日(休肝日を作る)
魚のおかず
噛む回数
休日の外出



- 代える** ・ ・ 丼物、麺類などの単品→主食、主菜、副菜のそろった定食に
揚げ物→焼き物、ソテーに
甘い飲料→お茶や水に



- やめる** ・ ・ 夕食後の菓子やアイスクリーム
食事代わりに菓子パン
麺類とごはんのセット

さらに今日からワンステップアップ！

- ・ 1 日 1 回体重計測をする
- ・ カロリー表示のチェック習慣を！
その中でお菓子、菓子パンは 1 日 150kcal まで
- ・ 食事記録をメモや写真で残し振り返りを