



さわやかな風に、温かい日差しと散歩にピッタリの季節となりました。

令和5年4月1日発行 第359号  
発行 栄養科

4月の行事食紹介

桜も咲いて、春爛漫！お花見御膳を提供しました



桜や桃の花の開花に合わせて、花見御膳を提供しました。北福島医療センターの病室からは、丁度桃の花が咲き誇っており、ピンク色の絨毯を見ることができました。患者様からは「これが病院食とは思えない！景色も相まってとても楽しめました。」「入院中は外に出られないけれども、食事で春を満喫できてよかった。」などの好評の声をいただきました。

食生活を見直してみよう！脂質異常症の食事療法について

脂質異常症は血中の脂質濃度が基準値から外れている状態のことを言います。ほかの病気とは違い、痛みなどの症状はなく、放置されがちですが、長期間、脂質が高い状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの疾患リスクを高めると言われている為、注意が必要です。脂質異常症は生活習慣が大きく影響していると言われています。まずは食習慣の見直しから、始めてみましょう！

脂質異常症の区分	診断基準
高コレステロール血症	LDL コレステロール：140 mg/dl 以上
低 HDL 血症	HDL コレステロール：40 mg/dl 以下
高トリグリセライド血症	トリグリセライド（中性脂肪）：150 mg/dl 以上

自分の検査結果を見比べてみましょう！  
一つでも当てはまった場合は、脂質異常症となります。

食事のポイント

腹八分目を心がける

不飽和脂肪酸の摂取量を増やす

食物繊維を積極的にとる

夜遅くに食べない

お菓子・ジュースの食べ過ぎには注意

アルコール摂取はほどほどに