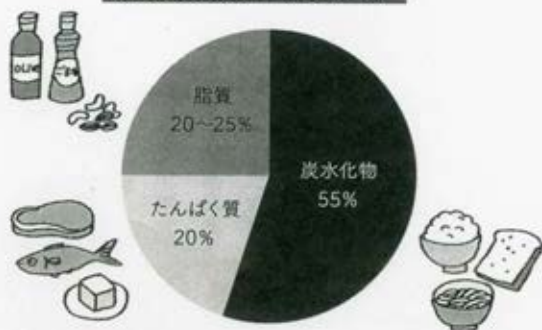


は認められても長期的には効果がないといった指摘や心疾患のリスクが高まるといった報告もあります。安全性が確立していないうちは、こうした食事制限には取り組むべきではありません。

摂取栄養素の望ましい配分



飽和脂肪酸の特徴

- 不足すると…血管がもろくなる、脳出血のリスク上昇
- とりすぎると…肥満、動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞のリスク上昇

飽和脂肪酸を多く含む食品

バター ラード 脂身の多い肉（バラ肉、鶏皮、牛タンなど） ベーコン ソーセージ チーズなど

望ましい栄養素の割合は、炭水化物が55%、たんぱく質が20%以下、脂質が20~25%が目安です。脂質は25%を超えないようにし、もし超えてしまう場合は、飽和脂肪酸（中性脂肪やLDLコレステロールの合成を促す物質）の摂取量を減らす配慮が必要です。

食事療法のポイント

- 食事時間：毎日、規則正しい時間に食べる。夕食は午後7時までに食べ、その後は何も食べないことが望ましい。
- 食事回数：1日3食が基本。2食や朝食抜きにすると血糖値を上げやすい。理想的には、1回の食事量を減らし、5~6回に分食するとよい。食事を分けるという考え方があれば、間食をとることも問題ない。
- 食事量：満腹になるまで食べない。指示エネルギー量を超えない範囲に抑える。配分は、昼食を多めに、夕食は軽めにする。
- 食事の内容：できるだけ多くの食品をとる。甘いもの、揚げ物は控えめに。揚げ物は夕食よりも昼食でとるほうがよい。
- 食事のスピード：早食いは肥満のもと。よくかんで（1口30回が理想）、ある程度時間をかけて食べる。
- 食べる順番：野菜・海藻↓肉・魚（たんぱく質）↓ごはん（炭水化物）の順に食べると血糖値の急上昇を抑えられる。