

自己評価表：排除した方がよい食品の例

奈須内科患者指導箋

悪玉(LDL)コレステロールを下げるためには、飽和脂肪酸やコレステロールの多い食品を摂取する頻度を減らします。これらの食品は、食べないか2週に1度以下の摂取なら優秀です。1～2週に1度位なら良好。毎日又は週に数回摂取している食品は控えめにする必要があります。

「*」: 植物油脂を固形化する時などの水素化という処理で生じるトランス脂肪酸は、悪玉コレステロールを増やして心臓病のリスクを高める危険な脂肪酸です。マーガリンやショートニングを使った食品(ケーキ、ドーナツ、クッキー、揚げ物、スナック菓子など)で、「Trans fat Free」など特別な記載がない製品には注意が必要です。

どれくらいの頻度で食べていますか？	食べない 又は2週に 1度位 (優秀)	1～2週に 1度位 (良好)	週に 数回	毎日
肉の脂身・霜降りの肉				
ソーセージ・サラミ (脂身が約30%含まれます)				
ベーコン・バラ肉・レバー				
鶏肉の皮・もつ				
ラード、ヘッド、それが入った製品 (肉まん、ハンバーグなど)				
外食の揚げ物 (ラードなどで揚げた食品)				
甲殻類 (えび、しゃこ)・貝類 (かき、あわび など)				
うなぎ				
魚のわた (しらうを、めざし、小魚の佃煮)				
魚の卵 (いくら、たらこ、かずのこ)・うに				
鶏卵や卵を使った食品 (マヨネーズ、卵焼き)				
卵を使った菓子 (カステラ、ホットケーキ)				
クッキー*・チョコレート・ココナッツ				
バター・チーズ・生クリームを加えた料理 (ケーキ、ピザ)				
バターの入ったパン (ドーナツ、クロワッサン、パイ)				
長時間使用した油で加熱調理した食品 (フライドチキン、フライドポテトなど)*				
ポテト・チップス、スナック菓子*				
マーガリン、ファットスプレッド (ネオソフト、コーンソフト、バター風味など)*				
マーガリン、ファットスプレッドの入った製品 (クロワッサン、シュガーロールなどの菓子パン類)*				
コーヒー用のクリーム(スジャータなど)*				
ショートニングやその入った製品 (クッキー、スポンジケーキなど)*				