

LDLコレステロール値の改善のためにできることは？

運動や食事に気をつけて体形キープしてきたのに、少しずつコレステロールが上がり出した！
少し太ったからかな？更年期だからかな？という方、また、やせているのにコレステロール
値が高いという人も参考にしてください。

今回はご自身の食生活のタイプを知り、「知らず知らずのうちに摂っているコレステロール値を
上げる食品」「意外と摂っていないコレステロール値を**下げる**食品」をチェックして、数値改善
をはかりましょう。

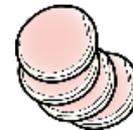
A 乳製品や菓子類が好き

- 牛乳、カフェラテ、ホイップクリームやミルク入りコーヒーをよく飲む
- ヨーグルトは健康に良いからよく食べるし、たくさんの量を食べる
- チーズ、生クリーム、バターを使った料理をよく食べる
- ケーキ、クッキー、アイスクリーム、チョコレート、パフェなどをよく食べる
- 菓子パンや調理パンをご飯代わりに食べる。トーストにはバターやマーガリンを塗る
- スナック菓子をよく食べる



B お肉大好きタイプ

- 昼食、夕食など1日2回は肉料理を食べる
- ロース、バラ肉、ひき肉、手羽先などが好きでよく食べる
- ベーコン、ウィンナー、サラミなどの肉加工品をよく食べる



C 外食・加工食品多めタイプ

- 穀類の単品料理（カレー、ラーメン、炒飯、パスタ、オムライス、ドリアなど）をよく食べる
- 冷凍食品のおかず（餃子、シューマイ、グラタン、フライ物など）をよく食べる
- ファーストフード、宅配ピザ、カップ麺、コンビニのフランクフルトなどのホットスナックをよく食べる



**LDLコレステロール値を上げる食べ物を
摂り過ぎていないかチェック**☑

D おかず偏りタイプ

- 魚より肉料理を食べることが多い
- 大豆や大豆製品（豆腐、納豆、厚揚げ、豆乳など）を食べない日がある



E 副菜不足タイプ

- 野菜のおかずを食べない食事が1日1食以上ある
- 緑黄色野菜（ほうれん草、トマト、にんじん、ブロッコリーなど）を食べない日がある
- いも類をあまり食べない
- 海藻（わかめ、もずく、めかぶ、ひじきなど）をあまり食べない
- きのこ類、押し麦、雑穀などをあまり食べない
- 生のフルーツをあまり食べない



**LDLコレステロール値を下げる食べ物が
摂れているかチェック**☑

チェックのついた項目が、LDLコレステロール値に影響を与える
可能性が高いといわれる食習慣の可能性がります。

ここを見直しましょう！

Aタイプ

牛乳（普通牛乳、低脂肪牛乳）：1日コップ1杯
ヨーグルト：1日100gを目安に摂りましょう
プリン、ババロア → フルーツゼリー
クッキー → せんべい
ケーキ → 和菓子
朝食をパン食から和食にしてみる

牛乳、バター、生クリーム
の乳脂肪、加工された油脂
を減らす

Bタイプ

お昼の定食で魚をチョイスする
肉の部位は脂身の少ない赤身（もも、ヒレ、鶏肉は皮なし、ささみなど）
を選ぶ
ウインナー、ハムなどを一度にたくさん食べ過ぎない→魚肉ソーセージ、
ちくわなどに
ひき肉には豆腐や大豆を混ぜてカサを増やす

LDL を上げやす
い飽和脂肪酸を
減らす

Cタイプ

穀類の単品料理→今より1回でも減らし、ご飯とおかずの組み合わせに
する
パスタ、ラーメン → うどん、そば（生クリーム、肉の油は少ない）
カップ麺、インスタントラーメン → ノンフライ麺を選択する
チキンから揚げ → サラダチキン

加工食品に多く
使われる油脂を
減らす



Dタイプ

魚を食べる回数を今より1～2回増やしてみる
大豆製品は植物性たんぱく質が豊富な主菜です
豆腐、納豆、豆乳など1日1回取り入れましょう

LDL を下げる魚油
（DHA・EPA）、大豆
などの植物油を積極的
に摂る

Eタイプ

単品食でよいので、トマトスライス、ゆでブロッコリー、
青菜おひたしなどを1種類は食べましょう
乾燥わかめ、焼きのりを買置きして使う
最近のフルーツは1個から買えます。今の季節なら
ナイフを使わなくても良い柑橘系、いちご等を選びましょう

LDL を体外に排出し
てくれる食物繊維を
摂る。野菜、果物に
含まれるβカロテン
が血管を健全に保つ



できれば1日に1回でも主食・主菜・副菜をそろえた
食事をしましょう！