

LDLコレステロールを下げる食べ方ポイント

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。

～3つの食べ方を見直してみよう～

キーワードは**減らす**・**増やす**・**変える**



① 余分な油脂をとらない

減

揚げ物を食べる回数を減らす

間食は、バターやクリームなどの油脂を含むお菓子の量を減らす
加工油脂（ショートニングなどの表示）を使った加工食品を減らす



増

魚を食べる回数を増やす

変

肉は脂身の多い部位より、赤身を選ぶ

<脂身の多い部位・・・ばら肉、ロース肉、鶏皮など>

調理に使う油は動物性の油より、植物油にする

<動物性油脂・・・バター、牛脂、ラードなど>

お菓子は洋菓子より和菓子を選ぶ



② 食物繊維をたっぷり取る

増

野菜の量を増やす

大豆、大豆製品を食べる量を増やす

海藻やきのこの量を増やす

変

主食には、精製度の低い穀類や雑穀入りを選ぶ

<ご飯・・・玄米 パン・・・全粒粉や胚芽パンなど>



野菜のおかずは1日5皿

③ 抗酸化ビタミンをたっぷり取る

増

緑黄色野菜の量を増やす



緑黄色野菜のおかずは2皿



目に見えない「あぶら」には気をつけましょう

おいしそうにでき上がったものにも注意を！飽和脂肪酸を多く含み、LDLコレステロールを上げる原因になってしまいます。



シュークリーム



チョコレート



クロワッサン



チーズ