

*高コレステロール対策の食事～やせ型体形の人も気をつけましょう～

★コレステロール摂取量を考慮した食品選び

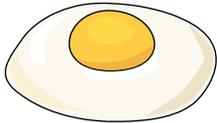
(1) コレステロールを多く含む食品を知る

1日のコレステロール摂取量は
300mg以下にする。

控えめ

コレステロールのはたらき

細胞膜やホルモンの材料として大切な役割を果たしています。



卵 1個 210mg



いくら 100mg



ししゃも 3匹 145mg



レバー 100g
240mg



鰻かば焼き 50g
115mg

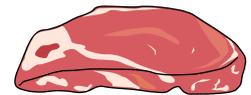


たらこ 1/2腹 175mg

～今まで食べていたより、少しだけ量を控えましょう～

(2) 動物性油脂、加工品のあぶらに気をつけて

LDLコレステロールを上げやすい食品です

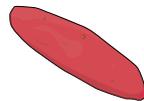


(3) LDLコレステロールを排出する食品を知る

しっかりとろう

1日に食物繊維を 25g 摂る

野菜・きのこ・豆類・ナッツ類・いも類・海藻類



(4) 抗酸化作用を持つ食品をとる

LDLコレステロールの酸化を防ぐ、βカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富

しっかりとろう



緑黄色野菜の小鉢を 1日2皿とろう

※その他の野菜と合わせて野菜のおかずは 1日5皿食べましょう

(5) 大豆・大豆製品をとる

LDLコレステロールを減らす作用があり、食物繊維や不飽和脂肪酸も含む

しっかりとろう



(6) 不飽和脂肪酸の割合を増やす

しっかりとろう

魚油のEPA、DHAはLDLコレステロールを低下させ、血栓形成を抑制する
オリーブ油はHDLコレステロールを減らさず、LDLコレステロールを減らす。



★からだに良い油もとり過ぎれば、肥満の要因になります。あぶらは1日大さじ1杯を目安に

(7) 目に見えないコレステロールにも気をつける

おいしそうにでき上がったものにも注意を！



LDLコレステロールを上手に減らすために・・・

持ち込まない

コレステロールを多く含む食品を摂り過ぎない

作らせない

血中LDLコレステロールを下げる魚や大豆製品をきちんと食べる

速やかに排泄する

コレステロールや胆汁酸を排泄させる食物繊維をたくさん食べる