

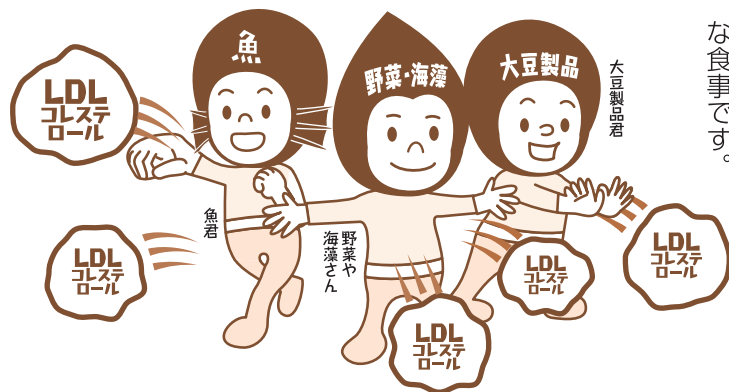
高コレステロールさんの食べテク

監修・管理栄養士 徳田 泰子

「コレステロールを増やすものを
 食べすぎない」
 「エネルギーをとりすぎない」

＋
 LDLコレステロールを減らす

「魚」「野菜や海藻」「大豆製品」を
 積極的にとる



「コレステロールが高い」というのは血液中にLDL（悪玉）コレステロールが増えすぎた状態。これを放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険性が高まります。

LDLコレステロール値を下げる基本の食事は、コレステロールを増やす食品を食べすぎないこと。そして、内臓脂肪が増えるとメタボのリスクが高まり動脈硬化が進行し

やすいため、エネルギーをとりすぎないことです。とはいえ、あれもダメ、これもダメでは長つづきしません。

そこで食べテク。食べていいもの、つまり、LDLコレステロールを減らす栄養素が豊富な魚、野菜や海藻、大豆製品を積極的にとりましよう。伝統的な和食はLDLコレステロールを減らす理想的な食事です。

積極的にとりたいもの

■旬の魚や青魚

不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く、LDLコレステロールや中性脂肪が作られるのを抑える。

本マグロ、サバ、真鯛、ぶり、鮭、アジ、イワシ、カレイ、カツオなど



■大豆製品

植物性の脂質（植物性コレステロール）が多く、コレステロールの排出を促す。動脈硬化の予防に有効な食物繊維やイソフラボン、たんぱく質も豊富。

豆腐、納豆、味噌、厚揚げ、枝豆、おから、高野豆腐など



■野菜・海藻・きのこ

食物繊維が豊富で、コレステロールの排出を促したり、コレステロールの吸収を抑える。とくに水溶性食物繊維の多いものが効果的。

[野菜]ゴボウ、オクラ、春菊、西洋かぼちゃ、里芋、ブロッコリー など

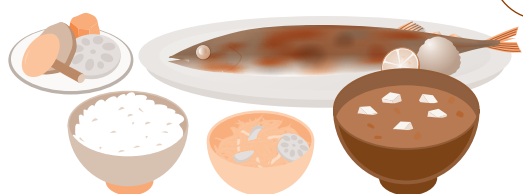
[海藻]ワカメ、ひじき、昆布 など

[きのこ]シイタケ、なめこ など



魚料理を主菜にした一汁三菜の和食は
 LDLコレステロールを減らす理想的な食事

塩分の
 とりすぎに
 注意



食べすぎに注意したいもの

■飽和脂肪酸の多いもの

飽和脂肪酸はLDLコレステロールが作られるのを促す働きがある。

肉の脂身、ハム、ソーセージ、ベーコン、バター、マーガリンなど

肉類の代わりに魚や大豆製品、バターやマーガリンの代わりにオリーブ油を

■コレステロールの多いもの

食べすぎるとLDLコレステロールが増えやすい。

うなぎ、レバー、たらこなどの魚卵、生クリーム、マヨネーズなど

卵は1日に1個程度ならOK

■中性脂肪を増やすもの

メタボのリスクを高める。糖質や脂質の多いものに注意。

ごはんやパンなどの炭水化物、酒、菓子類、くだもの、揚げものなど

炭水化物でも玄米やライ麦パン、そばなどは、食物繊維が多いのでOK