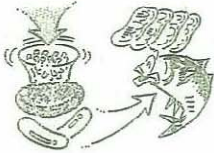


## 血中コレステロール値を上げない食事の工夫

① ひき肉を少なく  
赤身の肉か魚を多く



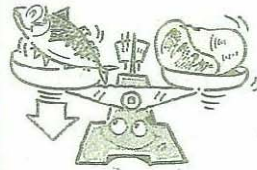
バラ肉、ひき肉、ハンバーグ、ソーセージには飽和脂肪酸が多く含まれます。

② 肉の脂身は  
なるべく食べない



外食の際も脂身を残しましょう。

③ 肉と魚は1:1か  
魚を多く



青背の魚は、血栓形成を抑制します。

④ 鶏卵は1日1個か  
それ以下に



コレステロールが高い人は、週2〜3個に控えましょう。

⑤ 魚の卵は控えめに



コレステロールが多く含まれるので摂りすぎに注意しましょう。

⑥ 大豆製品は毎日1回



豆類は、重要なたんぱく源です。

⑦ 野菜は1日2回以上



野菜に含まれる食物繊維は、大腸で不要なコレステロールを吸着し、排出を促します。

⑧ あと一口と思った  
ところでやめる

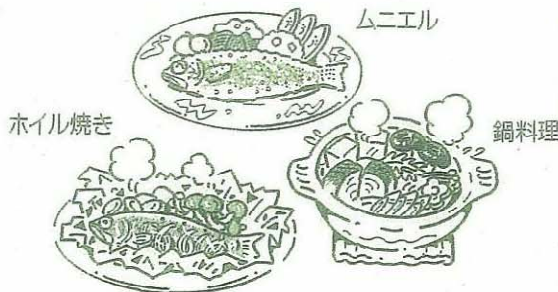


脂肪の摂りすぎは、コレステロール値を上昇させるため、腹8分目を心がけましょう。

「老人保健法による健康教育ガイドライン」より

## 魚の脂と肉の脂～上手な調理法～

背の青い魚の脂には血中コレステロール値を下げ、血栓形成を防ぐDHA・EPAが多く含まれます。脂を逃がさない工夫をしましょう。



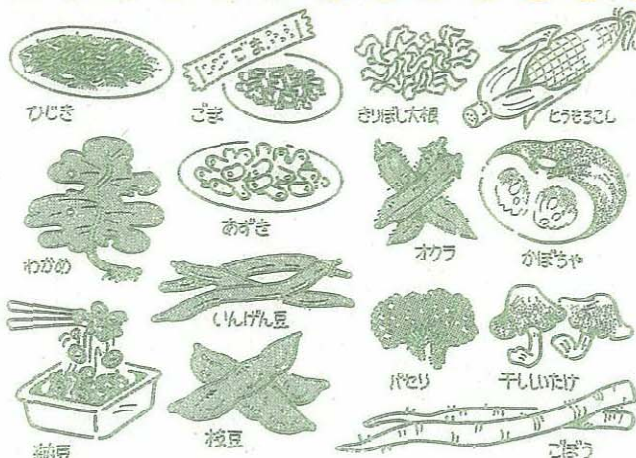
肉の脂にはコレステロール値を上昇させる飽和脂肪酸が多く含まれます。脂を摂りすぎない工夫をしましょう。



## 食物繊維で血中コレステロール値を下げよう

野菜や海藻に含まれる食物繊維は、血中コレステロール値を下げる働きがあります。毎日の食事にとり入れましょう。

### 食物繊維を多く含む主な食品



### 上手に食物繊維を摂りましょう

① 野菜は煮る・ゆでる・炒めるとかさが減り、たくさん食べられる。



② 野菜や果物をスープやジュースにすると無駄なく摂れます。



③ 玄米や胚芽米、ライ麦パンなどは、食物繊維が豊富です。

