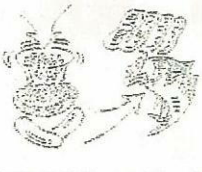
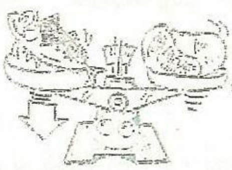
食生活でコレステロールをコントロール

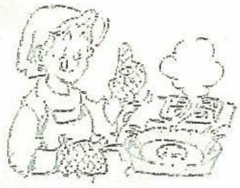
血中コレステロール値を上げない食事の工夫

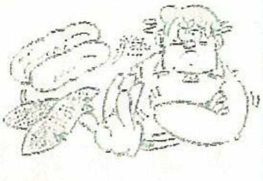
①

ハラ肉、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。

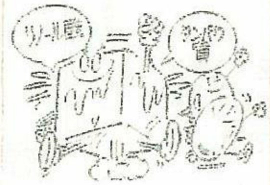
②

外食の際も脂身を残しましょう。

③

背青の魚は、血栓形成を抑制します。

④

コレステロールが高い人は、週2～3個に控えましょう。

⑤

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


豆類は、良質なたんぱく源です。

⑦

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。

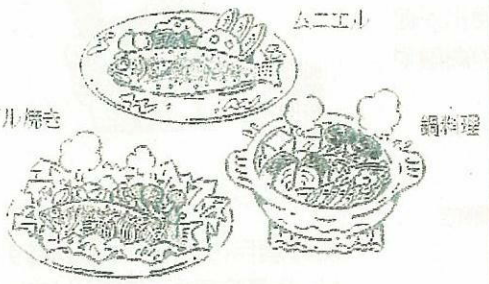
⑧

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

魚の脂と肉の脂ー上手な調理法ー

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。

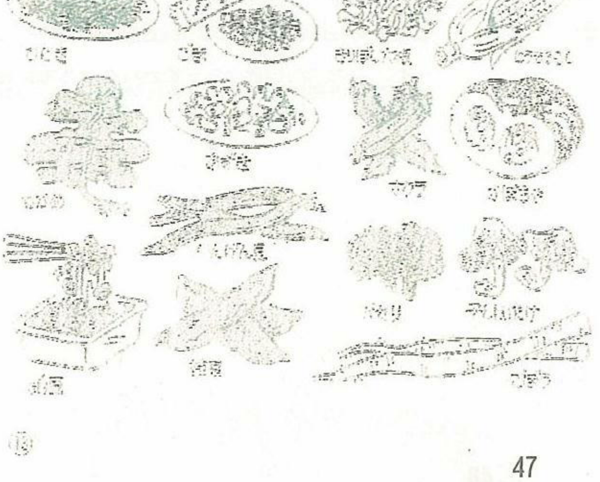


肉の脂にはコレステロール値を上昇させる飽和脂肪酸が多く含まれます。脂を摂りすぎない工夫をしましょう。

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。

〔発行：(社)日本家族計画協会 健康教育指導本部 ☎03-3269-[illegible]〕