

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。



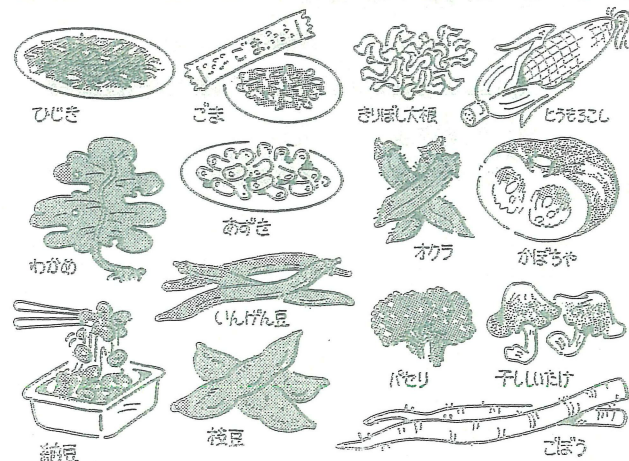
肉の脂にはコレステロール値を上昇させる飽和脂肪酸が多く含まれます。脂を摂りすぎない工夫をしましょう。



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。

