

動脈硬化を防ぐ食生活 ～コレステロールが気になる方へ～

コレステロールはホルモンを合成する材料で、細胞膜の成分の一つでもあります。コレステロールは少なすぎて多すぎてもよくありません。

◎HDLコレステロール（善玉コレステロール）

→血液中の余分なコレステロールを肝臓に回収したり、血管壁に沈着したコレステロールを除去するため、動脈硬化を予防する働きがあります。HDLコレステロールを増やすには、禁煙と適度な運動が必要です。

◎LDLコレステロール（悪玉コレステロール）

→細胞膜の形成やホルモン材料を運びます。しかし、血液中に増えすぎると、血管壁に沈着し動脈硬化の原因となります。LDLコレステロールの増加を防ぐには、下記の通り食生活に気をつけ、プラス適度な運動を行うことが大切です。

その1 野菜や食物繊維を含む食品を、たっぷり食べる

食物繊維には、糖質や脂質の吸収を穏やかにする働きがあります

野菜・海藻・きのこ類・豆類・未精米の雑穀類などに多くふくまれます。

また、野菜にはビタミンやカリウムが多く、動脈硬化予防や血圧を安定化させる効果が期待できます。

その2 メインになるおかず 魚や大豆製品>肉

旬の魚を積極的に食べよう！

魚介類には、EPA（血栓予防）、タウリン（動脈硬化予防）、DHA（脳の発達、痴呆予防）など体に良い成分が含まれます。

肉類を食べる時は、脂肪量を減らす工夫を

例：鶏の皮をはずしたり、見える脂肪はそぎ落とす
すき焼きよりもしゃぶしゃぶのほうが脂肪を落とせる
魚焼きグリルを利用して網焼き風にすると余分な脂肪が落とせる

参考

脂肪の多い肉類
→ばら肉、ベーコンなど
脂肪の少ない肉類
→鶏ささみ、胸肉など

その3 油脂を摂りすぎてませんか？

「目に見えない油脂」が多い食品に注意！

カップ麺、ケーキ・ドーナツ・アイス・ポテトチップなどのお菓子、ウインナー・ベーコンなど肉の加工品、菓子パン、ナッツ類、カレールーなど調味料にも油脂は含まれています。

1日の中で、揚げ物や中華など油脂の多いメニューが重ならないように

こってりラーメンは、美味しいけど豚脂がたっぷり！大好きな人は回数を減らして、せめて汁は残しましょう

その4 気をつけるべきは「夕食の量と時間」

寝る2時間前以降は、体脂肪を蓄えやすい時間

1日3食バランス良く食べ、夕食のボリュームが大きくなりすぎないようにしましょう。朝食を抜く方も多いですが、1日2食では空腹時間が長いので、体脂肪を蓄えやすいことが知られています。また、夕食時の飲み物（アルコールやジュース）や、夕食後のお菓子は、体重増加と非常に関わりが深いのです。

食事はゆっくり食べる

早食いは大食いのもと。あまり噛まずに飲み込む癖がある人は、太りやすいようです。

その5 外食やコンビニでも工夫する！

ご飯や麺など主食に偏らず、不足しがちな野菜をプラスしましょう。

また、油・塩分・砂糖が少なそうなもの＝低カロリーなものを選ぶのもポイントです。



その6 食事は美味しく食べてください！そして体を動かす習慣もつけましょう。



。。。コレステロールの吸収をおさえる食事。。。



どうして吸収を抑えられるの？

??



Ans. **食物繊維**がコレステロールを体外へ排出してくれるから。

食物繊維は体内で消化も吸収もされず、そのまま腸内に入ります。同時にコレステロールを吸着する性質があるため、体内への吸収を抑えてくれます。コレステロールを下げる食物繊維が豊富な食材は、大豆製品や野菜、きのこなどです。とくに野菜は茹でる・蒸すなどの調理法でたくさんの量を1度に食べることができます。そのぶん、食物繊維もいっぱいとれますよね！

白菜の重ね煮



(※イメージ図)

材料 (1人分)

白菜	2~3枚
豚モモ薄切り(脂身なし)	75g
しょうが	少々
白ねぎ	1/4本
しいたけ	1枚
ニンジン	20g
だし昆布	
水	20~30ml
ブイヨンorコンソメ	1/2個
青ねぎ(小口切り)	少々
塩・こしょう	少々

つくりかた (1人分: 222Kcal)

- ①白菜は軸と葉に分け、軸はそぎ切りにします。
- ②豚肉は4~5cm長さに切ります。しいたけ、ニンジンは細切りにし、白ねぎは斜め細切りにします。
- ③大鍋もしくはフライパンにだし昆布を敷き、白菜の葉、豚肉、おろしたしょうが、白ねぎ、しいたけ、ニンジン、白菜の軸の順に重ね、これを数回繰り返します。
- ④水、ブイヨンを入れ中火で約20分蒸し煮にします。
- ⑤最後に塩・こしょうで味を整えます。
- ⑥食べやすい大きさに切り、器に盛ります。

豆乳をプラスしてもおいしいですよ♪



切り干し大根のハリハリ漬け



材料 (1人分)

切り干し大根	10g
昆布	2g
生ワカメ	5g
白ゴマ	小さじ1/2
酢	大さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
醤油	大さじ1
ゆず(好み)	少々

つくりかた (1人分: 79kcal)

- ①切り干し大根はよく洗って水につけ、戻します。十分に吸水して戻れば、熱湯を通してザルに上げます。
- ②昆布はハサミで細かい千切りにします。(切り昆布でもOK)
- ③生ワカメは一口大に切ります。
- ④白ゴマをよくすり調味料と合わせ、①・②・③をよく混ぜ、しばらく漬けておきます。
- ⑤ゆずの皮は黄色いところをそぎ、千切りにし、実は絞って汁をとります。
- ⑥④を器に盛り、ゆずの皮の千切りを天盛りにして、汁もふりかけます。

