

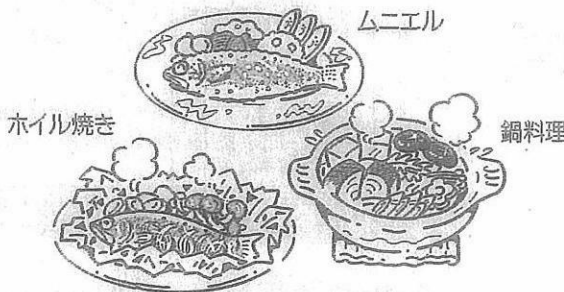
## 血中コレステロール値を上げない食事の工夫

<p>① ひき肉を少なく 赤身の肉か魚を多く</p>  <p>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。</p>	<p>② 肉の脂身は なるべく食べない</p>  <p>外食の際も脂身を残しましょう。</p>	<p>③ 肉と魚は1:1か 魚を多く</p>  <p>青背の魚は、血栓形成を抑制します。</p>	<p>④ 鶏卵は1日1個か それ以下に</p>  <p>コレステロールが高い人は、週2～3個に控えましょう。</p>
<p>⑤ 魚の卵は控えめに</p>  <p>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。</p>	<p>⑥ 大豆製品は毎日1回</p>  <p>豆類は、重要なたんぱく源です。</p>	<p>⑦ 野菜は1日2回以上</p>  <p>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。</p>	<p>⑧ あと一口と思つた ところでやめる</p>  <p>脂分の摂りすぎは、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。</p>

「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。



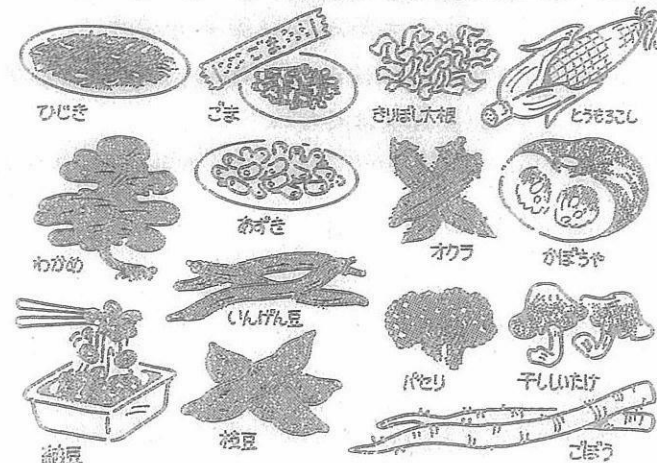
肉の脂にはコレステロール値を上昇させる飽和脂肪酸が多く含まれます。脂を摂りすぎない工夫をしましょう。



## 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。

