

LDL (悪玉) コレステロールが高めの方の 食事のポイント

※治療中の方は主治医の指示に従ってください。

悪玉と言われるLDLコレステロールは肝臓から全身にコレステロールを運ぶ役割をし、善玉と言われるHDLコレステロールは全身から肝臓にコレステロールを回収する役割があります。

コレステロールは細胞膜やホルモンの材料となり体に必要なものですが、悪玉と善玉のバランスが崩れた状態(=脂質異常症)は、放っておくと動脈硬化につながります。

コレステロールは「**肝臓で作られるもの**」と「**食事から吸収されるもの**」の2つがあります。7割前後は肝臓から作られ、残りは食事から吸収されます。

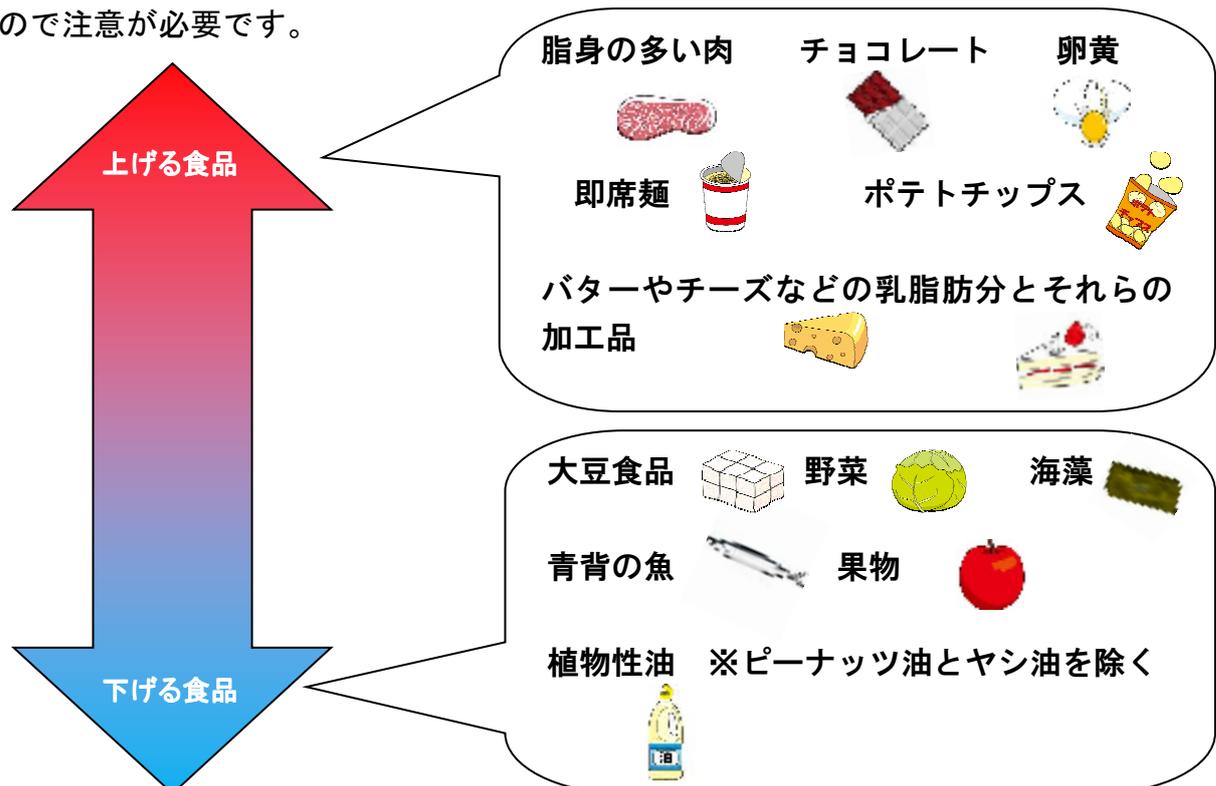
コレステロールを多く含む食品だけに注目しがちですが、血中コレステロールを**上げる食品**・**下げる食品**を意識した食事を心がけることも必要です。

Point1 コレステロールを**上げる食品**と**下げる食品**を意識する

油を構成する脂肪酸は、飽和脂肪酸、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸に分類されます。

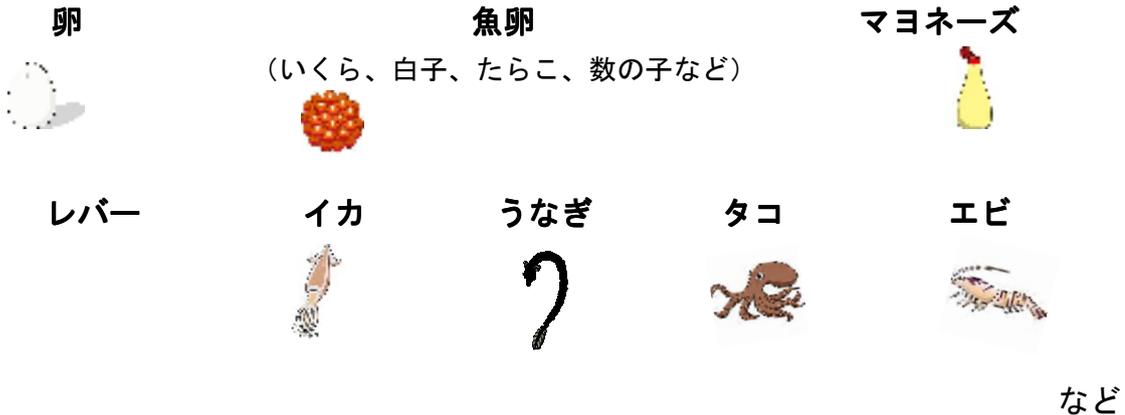
飽和脂肪酸を多く含む食品はコレステロールを増やしやすくし、逆に**多価不飽和脂肪酸**を多く含む食品はコレステロールを下げる働きがあります。

コレステロールを上げる食品は控えめにし、下げる食品は積極的にとることをおすすめしますが、油と果物は、とり過ぎると中性脂肪をあげる原因になるので注意が必要です。



(参考) 厚生労働省ホームページ 生活習慣病を知ろう!

Point2 コレステロールを多く含む食品の食べ過ぎに注意



コレステロールの摂取量は低めに抑えることが好ましいです。
これらの食品は控えめにとるようにしましょう。

Point3 食物繊維をたっぷりとりましょう



野菜やきのこ、海藻類に多く含まれる食物繊維は、肝臓でのコレステロール合成を減らし、体外への排泄を促進する効果があります。また、野菜に含まれるビタミンC、E、β-カロテンには抗酸化作用があり、体内で酸化しやすい多価不飽和脂肪酸の酸化を防ぐ効果があります。

1日 350g 以上の野菜やきのこ、海藻などの食物繊維が多い食品をとるようにしましょう。350g は生の野菜で両手に3杯が目安です。

食物繊維をとろう！～かんぴょうの彩り辛子和え～

ゆうがおの乾物であるかんぴょうには、食物繊維が豊富に含まれています。一年中購入でき使いやすい食材です。水菜とにんじんを加え、彩りと食感を楽しんでいただける一品です！

材料 (2人分)

かんぴょう	茹でたもの 120g	(a)
にんじん	30g	めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ4杯 練りからし 3g ごま 適量
水菜	60g	
のり	2切れ	

作り方

- かんぴょうは水でサッと洗い、弾力が出るまで約1分塩もみする。水で塩をよく洗い流して、好みの固さになるまで10分～15分ほど茹でる。ザルにあげ、2cmの長さに切る。
- にんじんは千切り、水菜は4cmの長さに切り、蓋をして500Wの電子レンジで1分加熱する。
- (a) を合わせ、1、2と細かくちぎったのりを和えたら出来上がり♪



～1人分～

エネルギー：47.3kcal

たんぱく質：2.1g

脂質：0.5g

食物繊維：4.7g