

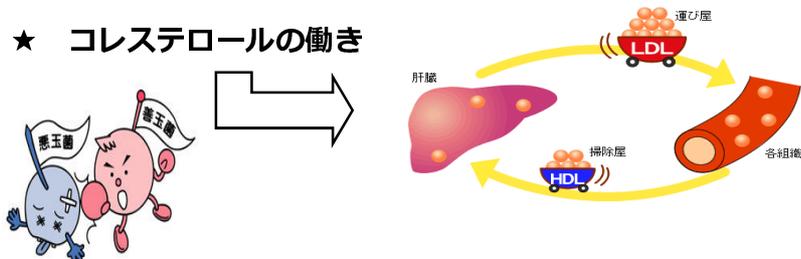
コレステロールについて



★ コレステロールって？

- ・コレステロールは脂質の一種で細胞膜やホルモンの構成成分として重要！
- ・食品中からもコレステロールは摂取されるがそれ以上に体内で合成される（80%は肝臓で合成）
- ・過剰なコレステロールは動脈硬化の原因、不足すると血管がもろくなり脳出血などが起こりやすい

★ コレステロールの働き



【LDLコレステロール】

肝臓で作られたコレステロールを
体中の細胞へ運ぶ

【HDLコレステロール】

余分なコレステロールを回収して
肝臓に戻す

~~~~コレステロール値を増やさないために~~~~

### ① コレステロールを増やす 飽和脂肪酸

- ・肉中心から魚、大豆製品の食事へ
- ・偏りのない食事へ
- ・動物性食品はLDLコレステロールの材料に！



### 動物性食品は控えめに

- 飽和脂肪酸が多く含まれている食品
- ・バター ラード 乳製品 洋菓子
- ・肉の脂身 魚卵 鶏卵
- ・パーム油 ヤシ油



### ② コレステロールを減らす 不飽和脂肪酸

#### ◎ 中性脂肪やLDLコレステロール下げる HDLコレステロールを上げる

- ・中性脂肪・LDLコレステロールが高めの方のおすすめ 青魚（サンマ・サバ・イワシなど）



えごま油・亜麻仁油など

#### ◎ LDLコレステロールを下げる（\*摂りすぎるとHDLコレステロールが下がる）

- ・サラダや揚げ物におすすめ



ごま油・サラダ油・コーン油・大豆油

#### ◎ LDLコレステロールを下げる

- ・炒め物や揚げ物におすすめ



オリーブ油・菜種油・紅花油・ナッツ類



## ★ コレステロールを減らす油（不飽和脂肪酸）でも油は高エネルギーです。摂りすぎには注意！

※ 1g = 9Kcal 1日大さじ1杯から2杯

## ★ コレステロールを下げるポイント

1. 作らない ⇒ 過剰エネルギーを摂らない  
飽和脂肪酸を控える
2. 入れない ⇒ 鶏卵、魚卵、内臓類を食べ過ぎない
3. ためない ⇒ 野菜、きのこ類、海藻を積極的に摂る  
(食物繊維を含む食品は排便を促す作用がある)
4. 体を動かす ⇒ 運動をしてコレステロールの原料となる中性脂肪を燃やす

