

# \*\*\* 今日の健康(11月)\*\*\*

## ＜ コレステロール値を改善するには ＞

コレステロールは身体にとって必要な成分であり2つの系統により体内での必要量が調節されています。1つは肝臓で70～80%が作られます。もう1つ食事からの吸収で20～30%位です。したがってコレステロール値が高い人はどちらか、あるいは両方を抑えればコレステロール値を下げる事が出来ます。

コレステロール値が高いことは身体に良くないと、コレステロールは不必要なイメージがありますが、本来は細胞膜を維持する役割を持っています。また、筋肉や性功能に関わるホルモンや食物の消化・吸収を助ける胆汁酸の原料にもなっているなど、コレステロールは身体にとって必要不可欠な存在です。

## ＜コレステロール値を下げるためのポイント＞

1日3回、規則正しく食事し、1回の食事量を減らす。

満腹にならぬよう、腹8分目にする、ダイエットでの目標は腹7分目、

ダイエットのつもりで食事を抜いたり、主食を抜いたりしないこと。

たんぱく質、炭水化物、脂質等、栄養のバランス考えて食事する。

カロリーを取り過ぎない。1日30分以上は運動して体内脂肪の蓄積を減らす。

食物繊維はコレステロールの腸からの吸収を抑える働きがあるので、食物繊維を摂取すること。

コレステロールを多く含む食品、揚げ物、衣の付いた食品（天ぷら、とんかつ、コロッケ等）避けること。

果物、御菓子等甘い物の間食はしない、果物は夕方以降に食べない。

早食いせず30回位噛んでゆっくり食事する。夕食は就寝前2時間前までに済ませる。

テレビを見ながらなど、ながら食いはしない。等々。

## ＜コレステロールを多く含む食材＞

鶏卵 252mg/中1個 60g、鶏レバー222mg/焼き鶏 2本 60g、うなぎ 184mg/蒲焼き 80g、たらこ 140mg/半腹 40g、子持ちししゃも 138mg/3匹 60g、生うに 87mg/2～3個 30g、和牛サーロイン 86mg/100g

## ＜コレステロールを増やす脂肪分を多く含む食材＞

肉の脂身、ラード、鶏の皮、バター、生クリーム

## ＜カロリーの高い食材＞

砂糖、甘味の強い果物

## ＜コレステロールを減らす食材＞

食物繊維を多く含む食材：緑黄色野菜（にんじん、ほうれん草、ブロッコリー）、コボウ、だいこん、れんこん、海藻、豆類、きのこ、玄米、ライ麦パン

## ＜コレステロールを減らす脂肪分を多く含む食材＞

青背の魚、海藻類やオリーブ油、これらに含まれるイコサペンタ酸（EPA : Eicosapentaenoic Acid）は不飽和脂肪酸の割合を増やすことで、肝臓で作られるコレステロールを減らすことが出来ます。

