

せがわ薬局 健康新聞 Ver・12

コレステロールの**食事対策**は実行できていますか？**食材選び**をちょっとひと工夫してみませんか？



コレステロールの摂りすぎはいけませんとよく耳にしますが・・・

毎日の食事でどれくらいの**コレステロール**を取っているか**知っていますか？**

18歳以上の男性の場合で1日750mg未満、同じく女性の場合では600mg未満が推奨されています。しかし、高コレステロールの方の場合は・・・

男女ともに**1日300mg以下**を目標とする必要があります。

食事に気を使えば、総コレステロールは**1ヶ月**くらいの短期間でも効果が出るといわれています。

家族みんなでがんばってみませんか？

食事対策で大事なことは、『**食べてはいけないのではなく、控えたほうがいい**』という点です。

でも・・・中性脂肪やコレステロールの値が高いからと言って、コレステロールや脂質を含む食品を全く取らないのはよくありません。

なぜなら、**脂肪もコレステロールも体内でホルモンを作ったり・エネルギー源となったり重要な役割をもつ**からです。

何でもおいしいもの、好きなものを食べるというのではなく、肉類や、脂っこいもの、糖分の多いものは控えめにし、栄養を考えたバランスのとれた食事をするよう心がけましょう。

また、**コレステロールの吸収を抑えてくれる食物繊維**の多いもの・**海藻・緑黄色野菜**と一緒に摂るなどの心がけてみましょう。



コレステロールが多く含まれている食材

食品	目安量	コレステロール	食品	目安量	コレステロール
卵	1個	235mg	たらこ	1腹(65g)	221mg
牛乳	200ml	22mg	イカ	1/2杯(70g)	270mg
ヨーグルト	100g	11mg	するめ	30g	294mg
チーズ	15g	15mg	うなぎ	1串(50g)	120mg
マヨネーズ	大さじ1	28mg	シシャモ	1尾	52mg
生クリーム	大さじ1	18mg	いくら	40g	192mg
バター	大さじ1	25mg	うに	2~3個(30g)	87mg
カステラ	35g	67mg	ウナギ	1切れ(60g)	138mg
チョコレート	40g	6mg	鶏もも肉	100g	146mg
ショートケーキ	1個	165mg	牛サーロイン	150	105mg

普段食べているものはコレステロールが多く含まれていましたか？

食材を選ぶときの参考にしてくださいね。
 次回は運動とコレステロールの関係についてお話したいと思います。

文責:瀬川 美樹

有限会社 瀬川薬局

七尾市鍛冶町50番地

TEL 53-0810 FAX 53-3557

<http://www.segawa-pharmacy.com/>

