

前回のテストの結果はいかがでしたか？コレステロールの対策は取れていましたか？今回はコレステロールの**食事対策**について勉強してみましょう。

コレステロールが高い原因は、体質・環境などいろいろありますが・・・
まずは**食事のコントロール**です。



①摂取エネルギーを抑える

食べ過ぎ、飲み過ぎを避け、肥満を解消しましょう。
体重は標準体重に近いですか？ダイエットは無理せずに、**1か月1キロ**の減量を目安に始めましょう。

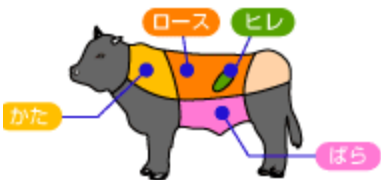
まずは**一口30回よく噛んで食べる**こと！今すぐできる「肥満予防法」です。
早食いは、食べ過ぎを招き、肥満の原因となります。よく噛んで時間をかけて食べ、お腹いっぱい食べるのではなく、**腹八分目**を守りましょう。



$$\text{標準体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

②脂肪を摂り過ぎない

脂肪（油脂）の摂取量が多いと血中脂質が上がってしまいます。
1日に摂る油脂は**50g**程度にしましょう。

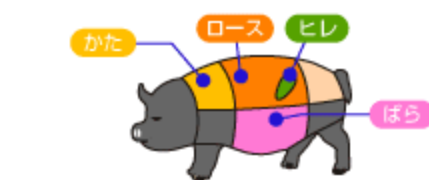


和牛肉・かた 100g
(脂身つき、生)

脂質 22.3g

和牛肉・ばら 100g
(脂身つき、生)

脂質 50.0g



豚・ロース 100g
(脂身つき、生)

脂質 19.2g

豚・ヒレ 100g
(赤肉、生)

脂質 1.9g



ミルクチョコレート中1枚
(70g)

脂質 23.8g



ポテトチップス大1箱
(成型、115g)

脂質 36.8g



ロースハム(100g)

脂質 13.9g



ウィンナーソーセージ
10本(100g)

脂質 28.5g

③ コレステロールを多く含む食品の摂取量を抑える



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。
コレステロールが多く含まれている食品をたくさん食べていませんか？？
食品に含まれるコレステロールの量については
来月号で詳しくお話する予定です。

コレステロールを多く含む食材



④ 食物繊維を十分に摂る



食物繊維にはコレステロール値を低下させ、**糖質の急な吸収も抑える**効果があります。
1日25~30g摂ることを目安にしましょう。
目安は**野菜**を350g以上、**果物**を200g、**いも類**を100g程度摂り、加えて**穀物**、**海藻**なども
しっかり摂るように心がけましょう。
便通も良くなりますよ。

⑤ 豆類や大豆製品を十分に摂る



大豆などの**植物性たんぱく質**は、コレステロールを下げる作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。
大豆製品として**豆腐**、**納豆**、**きなこ**、**おから**などがあります。
また大豆の**がみや渋みの成分のサポニン**は水分と油を混ぜ合わせる乳化作用がある物質で、
食物繊維が胆汁酸を吸着しやすくし、血液中や肝臓のコレステロールを減らします。

⑥ 緑黄色野菜を十分に摂る



緑黄色野菜には**食物繊維**に加えて、抗酸化作用のある **β -カロテン**、**ビタミンC**、**E** が豊富で、
動脈硬化を予防してくれる効果があります。
低エネルギーなのでたっぷり摂っても安心です。
ワーファリンを服用中の方は**緑黄食野菜の摂りすぎには注意**してください。

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/>