

コレステロール対策3つのポイント

Point

1

自分のからだ(健康診断の数値)を知って管理しましょう。

LDLコレステロール値
が高い人

コレステロールの多い食材を控え、食物繊維を摂る。

中性脂肪(トリグリセライド)値
が高い人

アルコールや糖分を控える。

Point

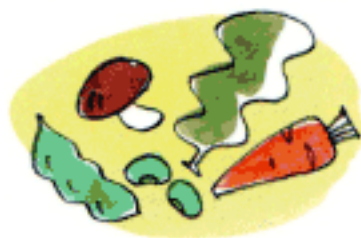
2

食事にも注意を。

コレステロール値を上げるのは、動物性食材に含まれるコレステロールと動物性脂肪に含まれる飽和脂肪酸です。飽和脂肪酸を摂りすぎると、コレステロールの合成が促進されます。

食物繊維をたくさん含む食品

海藻、野菜、豆類、きのこ類は食物繊維を多く含んでいます。食物繊維はコレステロールの吸収を抑え、血中のコレステロール値を低下させます。



コレステロールをたくさん含む食品

鶏卵や魚卵、レバーやモツなどの肉臓などはコレステロールを多く含みます。また、飽和脂肪酸は肉の脂身に多く含まれています。

Point

3

飲酒は適量に、そして禁煙の実行を。

アルコールは確実に中性脂肪を上げるので、適量にしましょう。喫煙者が10年間禁煙すると、心臓病や脳卒中で死亡する率が半減することがわかっています。