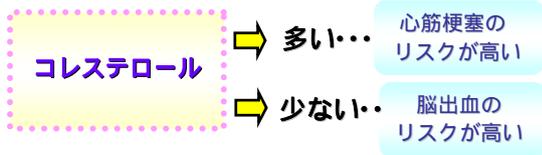


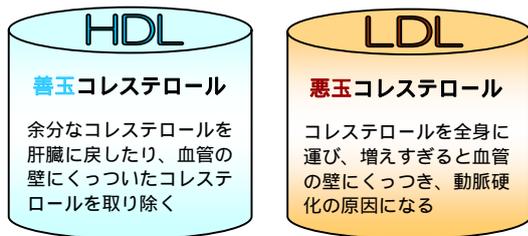
コレステロール

コレステロールってなに？

コレステロールは、細胞膜をつくったりホルモン生成や胆汁酸などの材料となるものです。身体を健康に保つために大切なものですが、**多すぎても反対に少なすぎてもよくない影響が出てきます。**



コレステロールはたんぱく質と結びついて主に下の**働きの異なる2つのコレステロール**となり、血液を介して全身に運ばれます。



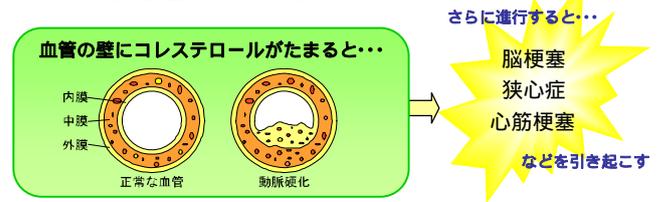
高コレステロールの原因は？

下のような原因が関係し、**高コレステロール**を招きます。また他の病気の影響を受ける場合もあります。



コレステロール値が高いと？

コレステロール値が高すぎると**動脈硬化**の原因になります。さらに進行すると、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などを引き起こします。



食事でコレステロール値を下げるポイント

<p>お菓子や甘い飲み物はとりすぎない</p> <p>ケーキやチョコレート、クッキーなど油脂を多く使う洋菓子は控えましょう。</p>	<p>お酒は飲みすぎない</p> <p>過度な飲みすぎは禁物。一緒に食べるメニューからの油分のとり過ぎにも注意しましょう。</p>										
<p>卵や魚卵は控えめに</p> <p>魚卵、卵、レバーなどには元々コレステロールが多く含まれているのでとりすぎには注意しましょう。卵は週3～4回程度に。</p>	<p>肉は脂身をさける</p> <p>バラ肉や挽肉などは控え、赤身やささみを選びましょう。調理時の油も控えめに。テフロン加工のフライパンや網焼きがおすすめ。</p>										
<p>大豆製品は毎日食べる</p> <p>豆腐、納豆、おから、豆乳、厚揚げなどの大豆製品にはLDL(悪玉)コレステロールを低下させる作用があります。</p>	<p>食物繊維を毎食摂る</p> <p>食物繊維を多く含む食品</p> <table border="1"> <tbody> <tr> <td>切干大根 1食分(20g) 4.1 g</td> <td>納豆 1食分(40g) 2.7 g</td> <td>ごぼう 1食分(30g) 2.1 g</td> <td>そば 1食分(200g) 4.0 g</td> <td>ライ麦パン 1枚(100g) 5.6 g</td> </tr> <tr> <td colspan="5">玄米茶碗 1杯(200g) 3.0 g (五訂増補食品成分表)</td> </tr> </tbody> </table> <p>野菜は、ゆでたり炒めたりスープなどにするとたくさん摂れます</p>	切干大根 1食分(20g) 4.1 g	納豆 1食分(40g) 2.7 g	ごぼう 1食分(30g) 2.1 g	そば 1食分(200g) 4.0 g	ライ麦パン 1枚(100g) 5.6 g	玄米茶碗 1杯(200g) 3.0 g (五訂増補食品成分表)				
切干大根 1食分(20g) 4.1 g	納豆 1食分(40g) 2.7 g	ごぼう 1食分(30g) 2.1 g	そば 1食分(200g) 4.0 g	ライ麦パン 1枚(100g) 5.6 g							
玄米茶碗 1杯(200g) 3.0 g (五訂増補食品成分表)											
<p>魚は毎日食べる</p> <p>青魚には、血中コレステロールを下げる作用のある不飽和脂肪酸が多く、血栓ができるのを防いでくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)・EPA(エイコサペンタエン酸)なども多く含まれています。</p>	<p>食物繊維は上のような食品や、野菜、海藻、果物やきのこなどに豊富で、コレステロールの吸収を抑えてくれます。意識して毎日の食事にとり入れましょう。</p>										