

LDLコレステロール

を下げる食改善ポイント①

LDLコレステロールを下げるには、飽和脂肪酸を多く含む常温で固まる「脂」を減らし、多価不飽和脂肪酸を多く含む常温で液体の「油」を程よく増やすことです。

飽和脂肪酸 減！

飽和脂肪酸の多い食品を減らす！

飽和脂肪酸はとり過ぎると体の中でLDLコレステロールを増やします。肉や乳製品以外にも、インスタント食品や菓子類などに多く含まれ、知らないうちにとり過ぎることがあります。

飽和脂肪酸の多い食品

肉の脂

- ・脂身の多い部位
バラ肉、ロース肉
ひき肉など



* 脂肪の少ない部位（赤身、もも肉、ひれ肉、むね肉、ささみなど）を選びましょう！

- ・肉の加工品
ソーセージ、ベーコン
サラミ、コンビーフなど



乳脂肪

- ・牛乳・ヨーグルト 低脂肪を選びましょう！



- ・チーズ・高脂肪アイス



パーム油・やし油

- インスタント食品
スナック菓子
外食の揚げ物



菓子・菓子パン

- 菓子パンや洋菓子
クッキー・チョコレート



多価不飽和脂肪酸 増！

多価不飽和脂肪酸の多い魚を増やそう！

青魚や脂肪の多い魚に多く含まれる多価不飽和脂肪酸（EPAやDHA）には、LDLコレステロールを下げる働きがあります。1日1切れ（70～100g程度）を目安に食べましょう。

多価不飽和脂肪酸の多い食品



さば



いわし



あじ



さんま



鮭



ぶり

* 揚げ物より、「刺身」「焼く」「煮る」など油を控えた調理方法で！

LDLコレステロール

を下げる食改善ポイント②

大豆食品 増！

大豆たんぱく質にはコレステロールを下げる働きがあります。また、体内で女性ホルモンと同じような働きをして血管を保護したり、骨粗鬆症の予防や更年期の症状を軽減すると言われています。



食物繊維 増！

野菜：1日350g以上 海藻・きのこ類も増やそう！

野菜や果物に多く含まれる食物繊維には、腸内でコレステロールの吸収を抑える働きがあります。また、LDLコレステロールは酸化すると、動脈硬化を進めてしまうので、抗酸化ビタミンを多く含む緑黄色野菜もしっかりとりましょう。

350g分の野菜 ▶ 1日5皿

2皿分は緑黄色野菜を！

緑黄色野菜
にんじん・ほうれん草
トマト・ブロッコリー
ピーマンなど

いつものお料理に海藻・きのこ類をプラス

果物：100～200g/日

果物100gあたりの目安量

糖分が多いので食べ過ぎに注意！夕食後や寝る前は控えましょう。



みかん1個



いちご5～6粒



いちご5～6粒



バナナ1本



巨峰8粒程度



キウイフルーツ1個

健康習慣は、食事の基本と適正体重の維持

健康習慣の基本は、**主食・主菜・副菜**がそろったバランスの良い食事を腹八分目に心がけて、1日3食規則正しく食べることです。そして、適正体重を維持することです。

食事バランス

1日3食

主菜

主食

副菜

適正体重

