



どうすればいい？コレステロールに関わる食品選び

コレステロールは脂質の一種で、体の機能を維持するために欠かせない成分です。しかし、血中 LDL コレステロール値が高い状態が続くと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を起こしやすくなります。血中コレステロールの7~8割は体内で合成されますので、コレステロール値が気になる方は「**コレステロールの合成を増やす食品**」を減らし、「**コレステロールを合成させにくい食品**」を選ぶようにしましょう。

コレステロールの合成を増やす食品

◇肉の脂身、乳脂肪類(洋菓子、バター等)、パーム油使用の加工品(ポテトチップス、カップラーメン等)

これらの食品の共通点は「**飽和脂肪酸**」の多い食品であることです。

“あぶら”の中でも飽和脂肪酸の多い動物性脂肪のとり過ぎは LDL コレステロールの高値につながります。

パーム油は植物性油でありながら、飽和脂肪酸の多いあぶらのひとつです。

◇ショートニングなどの加工油脂、加工油脂を原材料に使ったパンやケーキ等の洋菓子、揚げ物

加工油脂やそれらを使った加工品に含まれるトランス脂肪酸はとり過ぎると LDL コレステロールを増加させます。

コレステロールの合成にあまり変化を与えない食品

◇魚卵(イクラ、タラコ等)、卵、内臓類(レバー、ミノ等)

コレステロールを上げると言われてきた食品ですが、食品に含まれるコレステロールが血中コレステロール値を決定する第一因子ではないことが分かってきました。適量食べる程度であれば問題ないと考えられています。

★あまり変化を与えない食品だからといっても、食べすぎには注意！

コレステロールを合成させにくい食品

◇青背の魚(イワシ、アジ、サバ等)、植物性油(オリーブ油、シソ油、アマニ油等)

“あぶら”のなかでも「**不飽和脂肪酸**」の多い食品は LDL コレステロールを下げる効果があります。

3食のうち1食は魚を主菜に、調理に使う油は固形のあぶらより、液体の植物性油を選ぶとよいでしょう。

★油類はどれも1g=9kcalと高カロリーなのでとり過ぎは注意が必要です。

◇野菜、海藻、果物

野菜に多く含まれている食物繊維や海藻類のネバネバ成分、熟した果実に多く含まれる水溶性の食物繊維は LDL コレステロールを吸着して排出する働きがあります。

野菜類は抗酸化作用のある成分のビタミンCやカロテンを多く含み、LDL コレステロールの体内での酸化を防ぎます。

◇大豆・大豆製品

大豆には強い抗酸化作用をもつ大豆サポニンが多く含まれているので、LDL コレステロールの酸化を防ぎます。

食品が血中コレステロール値に与える影響には個人差があります。

LDL コレステロール値が高い人、現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「もっと元気にイキイキ、健康長寿のための食事術」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:6月12日(火)、14日(木)、15日(金)、16日(土)

9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ6月1日号に掲載



家庭で作ってみよう！コレステロール対策レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

豆腐と豚肉のフライパン蒸し



★コレステロールの酸化を防ぐ食品である野菜と大豆製品を使用。

1人分の栄養価

170kcal /たんぱく質 12.1g/脂質 10.2g/
炭水化物 5.9g/塩分 1.4g

材料(2人分)

木綿豆腐	200g	A		
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	40g		梅肉	小さじ1
チンゲン菜	150g		ポン酢	大さじ1
もやし	100g		オリーブ油	小さじ1
酒	大さじ1		こしょう	少々
水	100ml			

作り方

- 豆腐は4等分に切る。チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は縦に細く切る。
- フライパンに豆腐を並べ、上に豚肉を1枚ずつのせ、まわりにチンゲン菜ともやしを置く。
- 肉の上に酒をふり、水を注ぎ入れる。蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にし、肉に火が通るまで蒸す。
- 汁気をしっかり切って器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

ブリのソテー きのことマスタードソース



★不飽和脂肪酸を含む食品である魚を使用。

1人分の栄養価

300kcal /たんぱく質 19.4g/脂質 20.9g/
炭水化物 4.7g/塩分 1.4g

材料(2人分)

ブリ	2切れ	A		
酒	大さじ1		水	大さじ2
塩	小さじ1/4		酒	大さじ1
(粗挽き黒こしょう)	少々		減塩しょうゆ	小さじ2
オリーブ油①	小さじ2		(粒入りマスタード)	小さじ1
しいたけ	2枚		かいわれ大根	40g
まいたけ	60g			
オリーブ油②	小さじ1			

作り方

- ブリは酒をふり10分程おく。水気を拭き、塩、粗挽き黒こしょうをふる。Aは混ぜ合わせておく。
- しいたけは石づきを除いて薄切り、まいたけはほぐしておく。
- かいわれ大根は半分に切り、水でさっと洗う。
- フライパンにオリーブ油①を熱し、1のブリを中火で両面こんがり焼く。器に3を敷き、上にブリを盛る。
- 続けてオリーブ油②を熱し、2を炒め、Aを加えて混ぜる。4にかける。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表2015年版をもとに算出しました。

バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

