

# 『 コレステロールのとりすぎ注意! 』

歳を重ねると、コレステロール値が気になり始めたという方は少なくないようです。コレステロール値が高くても自覚症状はほとんどありませんが、放置すると脳梗塞や心筋梗塞など大きな病気を引き起こします。予防のためにも、コレステロールを上手にとりましょう。

## ◇コレステロールって??

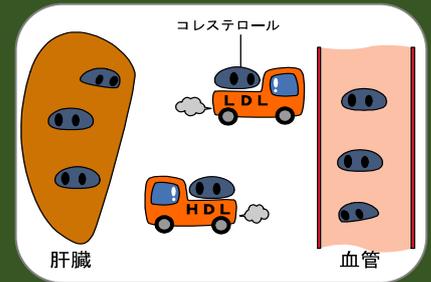
コレステロールは、私たちの体をつくる細胞の膜やホルモンの材料になります。そのため体に必要な物質ですが、とりすぎると悪影響を及ぼします。コレステロールにはいくつかの形がありますが、代表的なものを2つご紹介します。

### ・LDL コレステロール

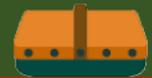
通称“悪玉コレステロール”。肝臓から全身にコレステロールを運びます。多すぎると血管を詰まらせて動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中などの病気に繋がります。

### ・HDL コレステロール

通称“善玉コレステロール”。全身から肝臓にコレステロールを戻します。余分なコレステロールを血管から回収してくれるため、動脈硬化を防ぎます。

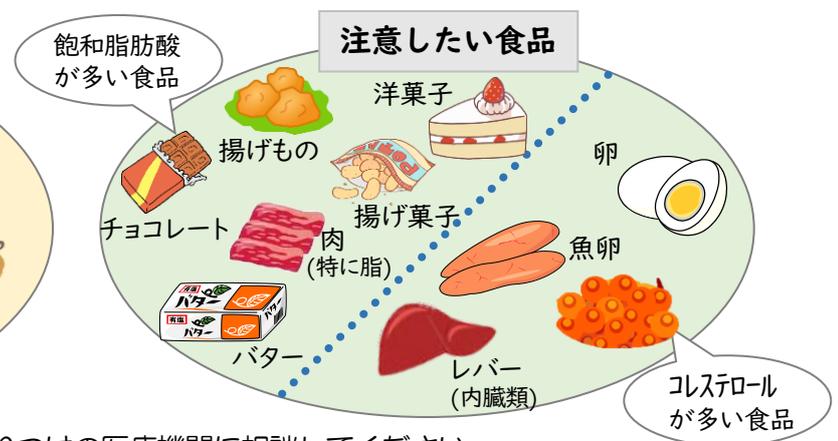
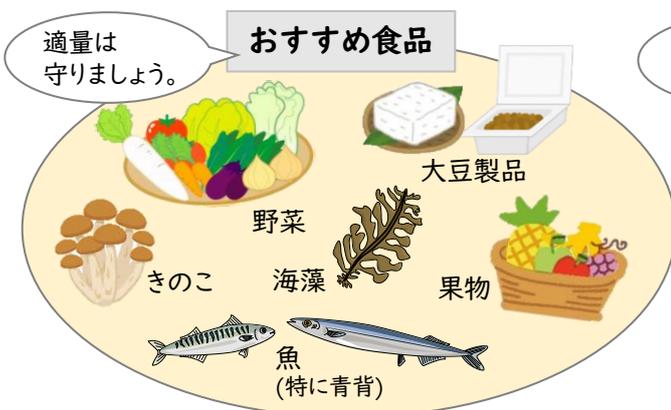


**LDL コレステロールを減らし HDL コレステロールを増やすことで、  
血液中のコレステロール値は安定します。**



## ◇食事のポイント!!

- 食物繊維をとる** → 食物繊維が腸での吸収を抑え、余分なコレステロールを体外へ排出してくれます。
- 魚料理をとる** → 魚の油は、血中の LDL コレステロールを減らし、HDL コレステロールを増やしてくれます。
- 飽和脂肪酸が多い食品に注意** → 飽和脂肪酸は、血中の LDL コレステロールを増加させます。
- コレステロールが多い食品に注意** → 血中のコレステロールは、食事の影響を受ける場合もあります。



\*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「気になる!コレステロール・あぶら対策料理」

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: 令和2年9月15日(火)、17日(木)、18日(金)

9時30分~12時30分 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9月1日号に掲載

# コレステロール控えめレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

## ▽豚肉の野菜巻き

## ▽きのこことわかめの中華風スープ



### 1人分の栄養価

エネルギー116kcal / たんぱく質 11.8g  
脂質 4.0g / 炭水化物 6.4g / 塩分 0.3g

### 1人分の栄養価

エネルギー11kcal / たんぱく質 1.2g  
脂質 0.1g / 炭水化物 2.7g / 塩分 0.9g

### 材料(2人分)

豚もも薄切り肉	6枚(100g)
にんじん	1/4本(40g)
さやいんげん	6本(20g)
塩	ふたつまみ
A しょうゆ	少々
酒	大さじ 1/2
油	小さじ 1
小麦粉	大さじ 1
からし	小さじ 1

\* 塩ひとつまみ(指2本でつまむ): 約 0.2g

### 作り方

- ① 豚肉にAをふりかけ、もみこんでおく。
- ② にんじんは千切りに、さやいんげんは半分に切っておく。
- ③ 豚肉を広げて②を巻き、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③の巻き終わりを下にして並べる。蓋をして、全体に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤ 食べやすく切って皿に盛り、からしを添える。

☆お好みで、レモン汁をかけるとさっぱりと食べられます。

上手なコレステロール管理の肉料理でのポイントは、脂肪の少ない部位を野菜と一緒に食べることです。豚肉ではもも肉やヒレ肉は、おすすめの部位です。

### 材料(2人分)

わかめ	1g	水	300cc
なめこ	20g	鶏がらスープの素	小さじ 1/2
えのき茸	20g	A しょうゆ	小さじ 1
しめじ	20g	こしょう	少々
豆苗	5g	一味唐辛子	少々

### 作り方

- ① わかめは水で戻し、ざるにあけて水気を絞っておく。
- ② なめこはざるに入れ、熱湯をかけてぬめりをとる。えのきは石づきをとり、1/3の長さに切ってほぐす。しめじは石づきをとって、ほぐす。
- ③ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて火にかけ、沸騰したら②を入れる。再び沸騰したらAを入れる。
- ④ お椀に①を入れ、③をそそぐ。一味唐辛子をかけ、細かく切った豆苗を飾る。

きのこやわかめ(海藻)には、食物繊維がたっぷり含まれています。一味唐辛子のピリ辛がアクセントで美味しく食べられます。

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。



～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

《バックナンバーは伊勢市のHPを  検索  》

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435