

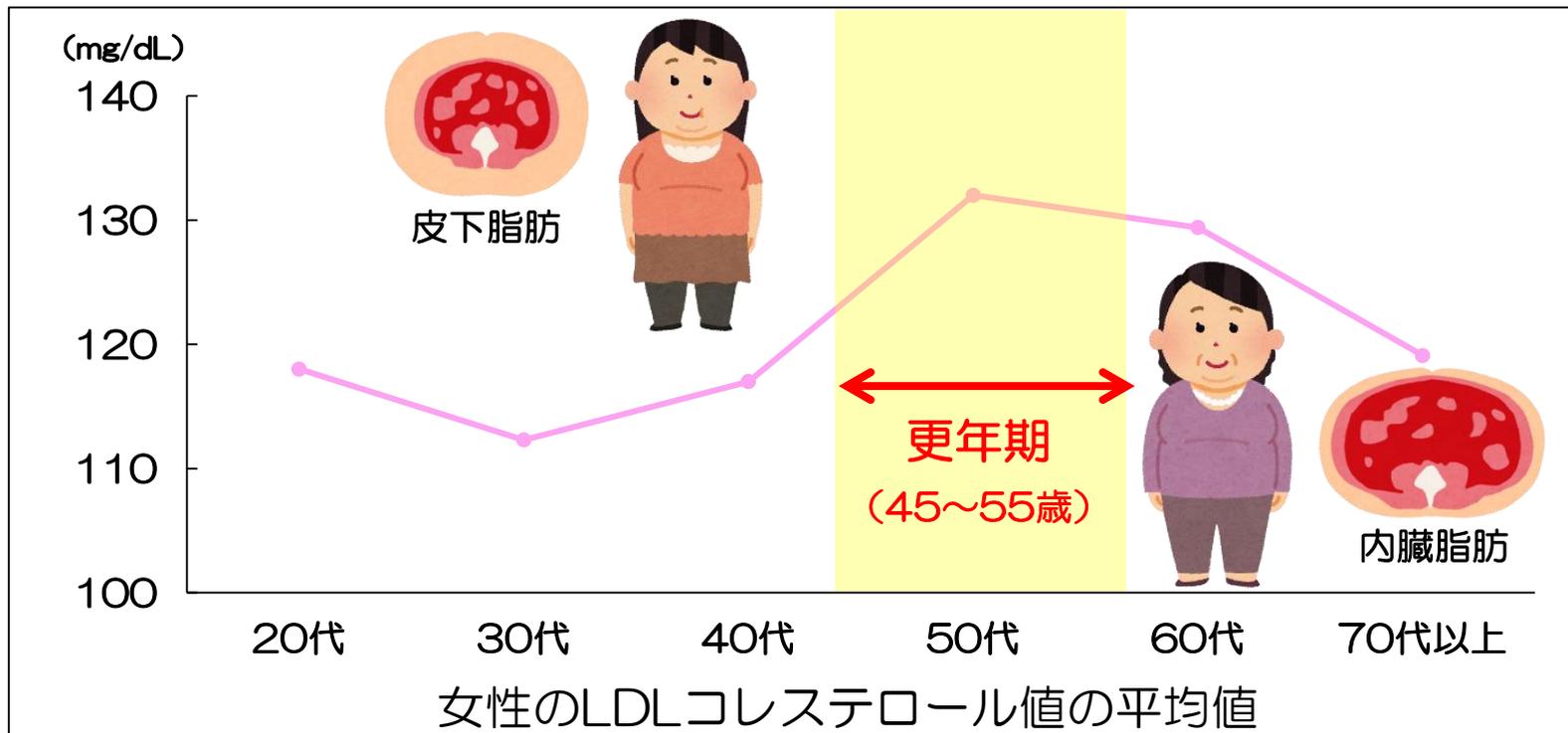


LDLコレステロール
を下げる食事について



② LDLコレステロール

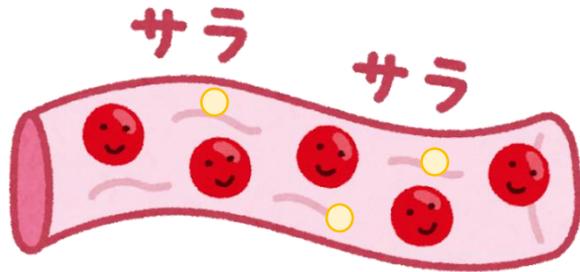
女性は更年期にLDLコレステロール値が上昇しやすくなります



- ・ 女性ホルモンの『エストロゲン』が急激に減少することが原因
- ・ それに伴い皮下脂肪から内臓脂肪の蓄積しやすい体質に変わる

②LDLコレステロール

LDLコレステロールとは？



健康な血管



動脈硬化のある血管

LDLコレステロールが
血液中に増えると
血管の壁に入り込み
血液の通り道が狭くなる

脳梗塞や心筋梗塞などの原因
動脈硬化を引き起こす



② LDLコレステロール

LDLコレステロール値を上げる **飽和脂肪酸**



どのような食べ物に
多く含まれているの？

動物性のあぶら



脂身の多い肉



乳製品

パーム油を使用した
加工食品



洋菓子

スナック菓子



菓子パン



インスタント
食品



ファスト
フード など

② LDL コレステロール

加工食品の栄養成分表示を見てみると・・・



スナック菓子
馬鈴薯(日本:遺伝子組換えでない)、**植物油**
砂糖、香辛料、食塩、野菜エキスパウダー(乳成分・
大豆・豚肉・ゼラチンを含む)、ビーフエキスパウ

●名称 即席カップめん ●原材料名 油揚げめん(川
造)、**植物油**脂、食塩、植物性たん白、大豆食物繊維)、
油揚げ、味付卵、かまぼこ、ねぎ、わかめ)、スープ(糖類



ラクトアイス 無脂乳固形分 5.0%
卵脂肪分 0.2% ●原材料名:砂糖(外国製造)
糖、乳製品 **植物油**脂、卵黄(卵を含む)、果糖

植物油・植物油脂 = パーム油

パーム油は植物性の油だが**飽和脂肪酸**を多く含んでいる

固めても溶かしても万能 → 加工食品に多く使用

② LDL コレステロール

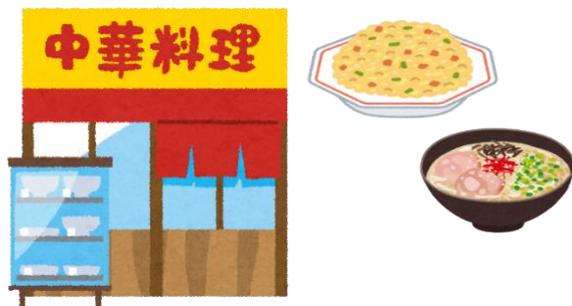
ファストフード



コンビニの食事



外食



揚げ物の惣菜・冷凍食品



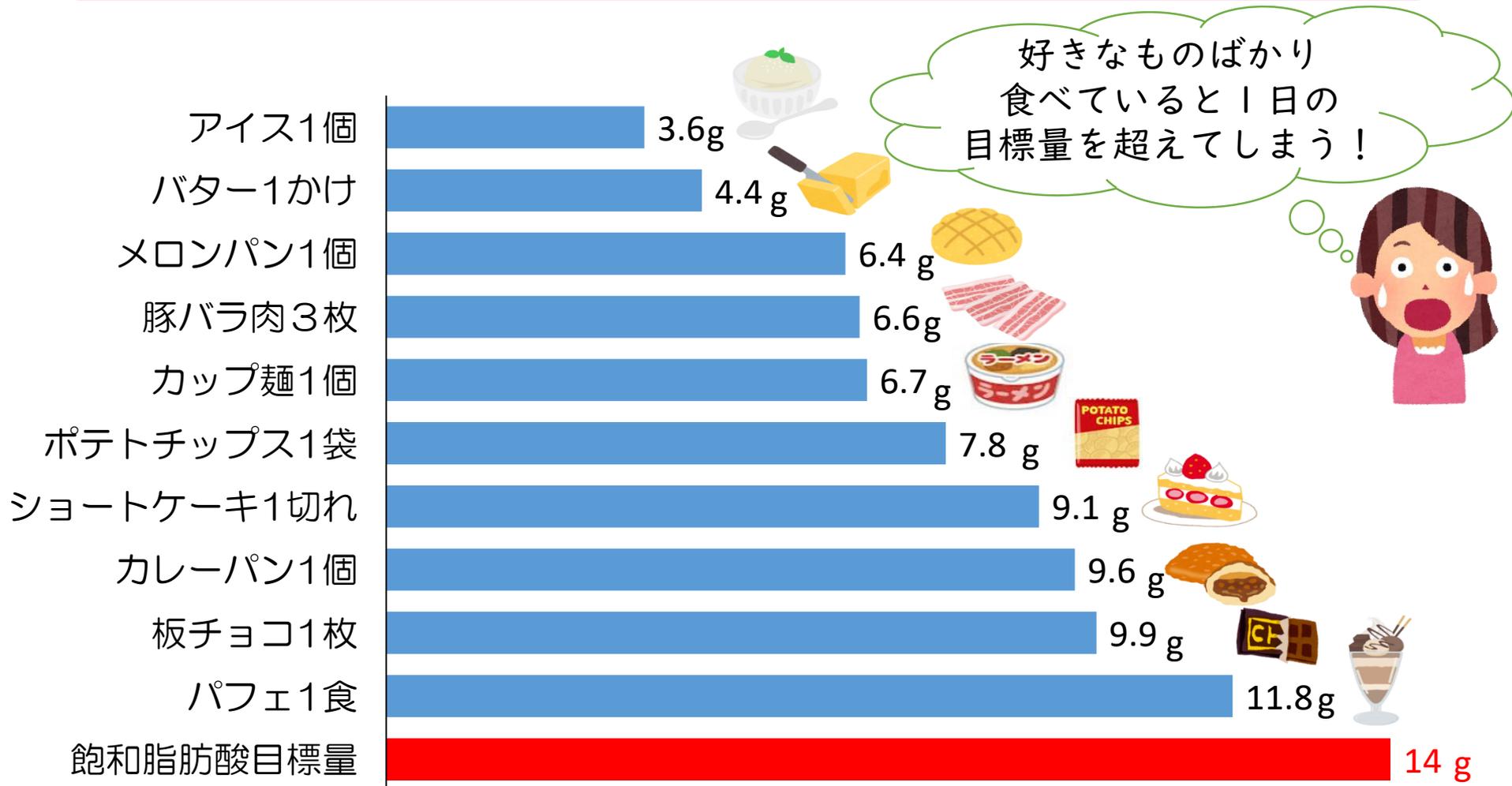
ラードやパーム油などの飽和脂肪酸を多く含む油を使用していることが多い！

肉を使用しているとさらに
飽和脂肪酸量UP !!



② LDLコレステロール

飽和脂肪酸の目標量：1日の摂取エネルギー量の7%以下
→ 1800kcal/日の場合、14g/日以下



② LDLコレステロール

LDLコレステロールを増やさないためには

➡ **飽和脂肪酸の摂取量を減らす**

< 摂取量を **減** らしたい食品 >

- ・ **脂身の多い肉** (霜降り肉、バラ肉、ひき肉など)
- ・ **脂肪の多い乳製品** (生クリーム、チーズ、高脂肪牛乳など)
- ・ **乳脂肪の多いデザート** (洋菓子、アイスクリーム、菓子パンなど)
- ・ **油を多く使った加工品** (スナック菓子、インスタント食品、レトルト食品、冷凍食品など)

< 摂取量を **増** やしたい食品 >

- ・ **魚** (特に脂質が多い青魚：あじ、さば、さんま、ぶりなど)
- ・ **大豆製品** (豆腐、高野豆腐、納豆、豆乳など)
- ・ **植物性の油** (ナッツ類、オリーブオイル、ごま油、アマニ油、えごま油など)

② LDLコレステロール

飽和脂肪酸の少ない食事はどちらでしょうか？

A



- ・ ロールパン
- ・ ハンバーグ
- ・ ポタージュ
- ・ 野菜サラダ

B



- ・ ご飯
- ・ 焼き魚
- ・ みそ汁
- ・ 冷や奴
- ・ 青菜のお浸し

② LDLコレステロール

飽和脂肪酸の少ない食事はどちらでしょうか？

A



- ・ ロールパン
- ・ ハンバーグ
- ・ ポタージュ
- ・ 野菜サラダ

B



- ・ ご飯
- ・ 焼き魚
- ・ みそ汁
- ・ 冷や奴
- ・ 青菜のお浸し

② LDLコレステロール

LDLコレステロールを増やさないためには

➡ **食物繊維の摂取量を増やす**

	種類	働き	主な食品
食物繊維	水溶性 食物繊維	コレステロール低下 食後血糖値の抑制 発がんの危険性を抑制 便秘改善	野菜類 (ゴボウ、オクラ、モロヘイヤなど) 海藻類 (わかめ、ひじき、昆布、もずくなど) 穀類 (大麦など)
	不溶性 食物繊維	便秘改善	野菜類 (ゴボウ、キャベツ、ほうれん草など) きのこ類 (椎茸、しめじ、えのきなど) 大豆製品 (大豆、納豆、高野豆腐など)

様々な野菜をバランスよく食べることが
両方の食物繊維を過不足なく摂るコツ！

