



内容目次

- ・生活習慣病委員会よりのお知らせ
- ・コレステロールを下げる食べ方のコツ



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター
 広報編集委員会
<http://www.sanmu-mc.jp/>

電子レンジで簡単！ 調理教室

今回のテーマ 楽しんで健康に！

『便利に賢くコンビニ活用』

日時 令和元年 9月14日(土)
 10時～13時 **受付 9時30分 開始**

場所 さんむ医療センター 2階 外来食堂
 住所：千葉県山武市成東 167

持ち物 エプロン、三角巾（無くても参加可能です）

費用 700円/人（食材料費として）

独立行政法人 さんむ医療センター

お申込み
お問い合わせ

北棟 2階 地域医療連携室

※切り 8/30(金)

TEL ☎ 0475-82-2521(代表)

※定員に達し次第、受付終了。また、定員を満たさない場合は中止とさせていただきます。

コレステロールを下げる 食べ方のコツ

コレステロールには善玉（HDL）と悪玉（LDL）があり、それぞれ身体にとって重要な役割があります。しかし悪玉コレステロールが増え過ぎると万病の元となる動脈硬化を進行させてしまう為、注意が必要です。

コレステロールは食事から摂取する外因性のものと体内で合成・再吸収される内因性のものがあり、その割合は外因性が全体の約15%で、内因性が約85%を占めています。またコレステロールは酸化される事で動脈硬化を進行させると言われています。従って、下記の3つが重要なポイントとなります。

LDLコレステロールを下げる3つのポイント

| コレステロールの 摂取量を減らす | 余分な再吸収を防ぎ 体外へ排出する | 酸化を防ぎ 動脈硬化を抑制 |
|--|---|--|
| 余分な油脂を摂らない <ul style="list-style-type: none"> ・飽和脂肪酸（動物性脂肪） ・トランス脂肪酸(加工油脂) ＝マーガリン、ショートニング | 食物繊維を摂る <ul style="list-style-type: none"> ・水溶性食物繊維 ・不溶性食物繊維 | 抗酸化ビタミンを摂る <ul style="list-style-type: none"> ・ビタミンA ・ビタミンC ・ビタミンE |
| <ul style="list-style-type: none"> ・揚げ物の回数を減らす ・使う油を植物性へ変える （バター⇒オリーブ油） ・加工食品を減らす ・脂質の少ない赤身肉にする ・魚の摂取回数を増やす | <ul style="list-style-type: none"> 【水溶性食物繊維】 ・海藻やきのこ類を増やす 【不溶性食物繊維】 ・野菜の量を増やす（350g） ・大豆や大豆製品を増やす | <ul style="list-style-type: none"> ・緑黄色野菜を積極的に摂る （にんじん、ほうれん草、トマト、オクラ、ピーマン、ブロッコリー、ピーマン、南瓜など。 |

高LDLコレステロール血症は自覚症状無く、動脈硬化を進行させます。コレステロールが高い方は、食生活の見直しを行ってみたいはいかがでしょうか？

栄養課 盛 晃彦