

めざすは
元気で長生き!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

気になるコレステロール!!

コレステロールはからだをつくる細胞やホルモンの材料となったり、食物の消化と吸収に必要な胆汁酸の原料となるなど、生命を維持するために欠かせない重要な物質です。しかし、コレステロール値が基準値を超えた状態が続くと動脈硬化がおこり、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こす原因となります。

脂質異常症の診断基準

LDL (悪玉) コレステロール 140mg/dl 以上

HDL (善玉) コレステロール 40mg/dl 未満

中性脂肪 (トリグリセライド) 150mg/dl 以上

この診断基準は薬物療法を開始するための値ではありません

(日本動脈硬化学会ガイドラインより)

生活習慣の乱れ

脂質異常症

動脈硬化

・狭心症 ・心筋梗塞
・脳梗塞

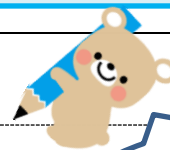


あなたのコレステロール値“基準値”を超えていませんか？



～普段の食生活を振り返ってみましょう～

- 肉を食べることが多く脂身が好き。
- 魚をあまり食べない。または魚が苦手。
- 大豆・大豆製品をあまり食べない。
- 油っこい料理が多い。
- 野菜はサラダやみそ汁の具程度と少ない。
- アイスクリームやチョコレート、洋菓子などが大好き。



当てはまるところに
チェックしてみましょう!

うら面を
参考に!



まずは食生活の見直しと改善から!!

コレステロール値の気になる人は



★なにをどう食べればいいの??★

① 魚 1日1回は食べたい!!

魚に含まれている脂にはコレステロール値を改善させる働きがあります。
脂を逃がさないための調理法として「刺身」「ホイル焼き」「煮魚」などがおすすめです。



② 肉 上手に選ぼう!!

選ぶときは
「もも肉」「ひれ肉」「皮のない鶏肉」など脂身の少ない部位がおすすめです。

脂を減らす調理法は
「ゆでる」「蒸す」「網焼き」などがおすすめです。また、肉は厚いものより薄いものの方が脂が落ちやすいです。

③ 野菜 たっぷり食べよう!!

野菜に多く含まれている食物繊維にはコレステロール値を改善させる働きがあります!
野菜は1日350gを目標に!!



1食ごとにいただきゲー!



④ 大豆 1日1回食べよう!!

大豆に含まれるイソフラボンにはコレステロール値を改善させる働きがあります。
また大豆・大豆製品は食物繊維を多く含みます。



★簡単メニュー★

野菜の楽チンサラダ

【材料2人分】

- チンゲン菜・・・140g
- ツナの油漬け・・・30g
- A { しょうゆ・・・小さじ1
- 酢・・・小さじ2
- しょうが(千切り)・・・3g

《作り方》

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱の器にチンゲン菜を入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱し、3分おいて蒸らし粗熱がとれたら水気を絞る。
- ③ ②のチンゲン菜にAの調味料で下味をつける。
- ④ ③にツナとしょうがを加えて和える。



簡単に野菜や大豆が摂れるメニューの紹介です♪

♪つくってみてね♪



ゆで大豆のおろしあえ

【材料2人分】

- ゆで大豆(市販品)・・・50g
- おろし大根・・・100g
- ポン酢・・・小さじ2
- (お好みで、かいわれ大根、きざみおくらなどをのせてもおいしくいただけます。)

《作り方》

- ① 大豆とおろし大根をボウルに入れ和える。
- ② 器に盛り、ポン酢をかける。

ポン酢の代わりに味付けえのき茸や梅肉でもおいしいよ!

