

コレステロール値を 増やさないために

体に必要な脂質も、
増えすぎると害に
なります！



コレステロールの働き

- コレステロールは、脂質の一種で、細胞膜やホルモンの構成成分として重要です。
- 食品中からもコレステロールは摂取されますが、それ以上に体内で合成されます。(80%は肝臓で合成)
- 過剰なコレステロールは動脈硬化の原因になりますが、不足すると血管がもろくなり、脳出血などが起こりやすくなります。
- コレステロールには善玉(HDL)、悪玉(LDL)があり、LDL-Cは、末梢組織にコレステロールを運んでしまいましたが、HDL-Cは、コレステロールを肝臓に戻す働きをしています。



コレステロールは卵・内臓に多く含まれます。

食品からのコレステロールは、1日300mg以内に！

シラス干し10g

大匙1.5杯



コレステロール
24mg

わかさぎ50g(5尾)



コレステロール
105mg

マイワシ丸干し

120g(3尾)



コレステロール
112mg

豚レバー100g



コレステロール
250mg

コレステロールの80%は肝臓で
合成され、
食事から摂取されたものは
20%

豚 マメ 100g



コレステロール
370mg

食べすぎがコレステロールを増やします

コレステロール値の高い方 鶏卵は、週に2~3個にしましょう！

鶏卵M



コレステロール
210mg

鶏卵M卵白



コレステロール
無し

鶏卵M卵黄



コレステロール
210mg

うずら卵



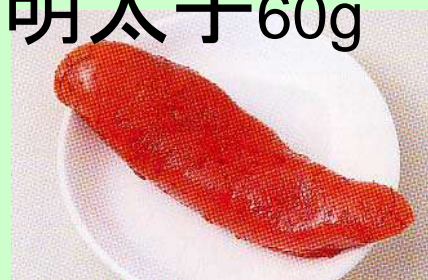
コレステロール
47mg

イクラ^{25g大匙1}



コレステロール
120g

明太子^{60g}



コレステロール
168mg

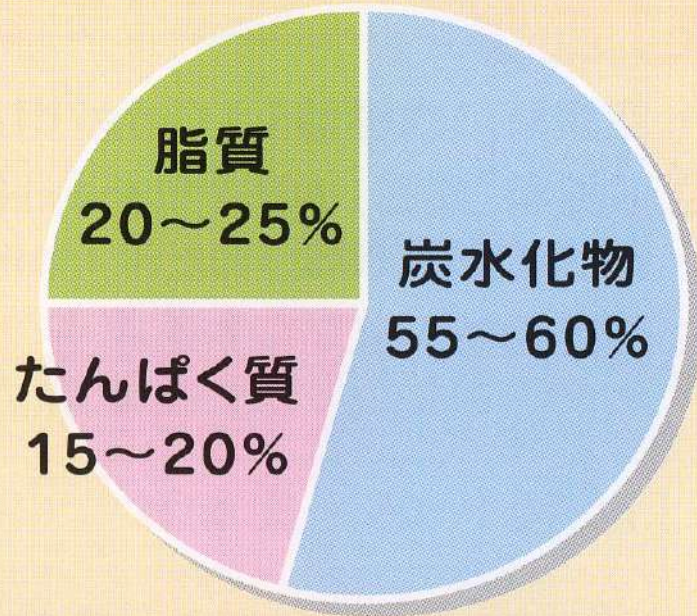


イカ100g
コレステロール270mg
タウリンも豊富

脂質の量と質に配慮します

見えない「あぶら」に配慮を!!

三大栄養素のバランスは・・・



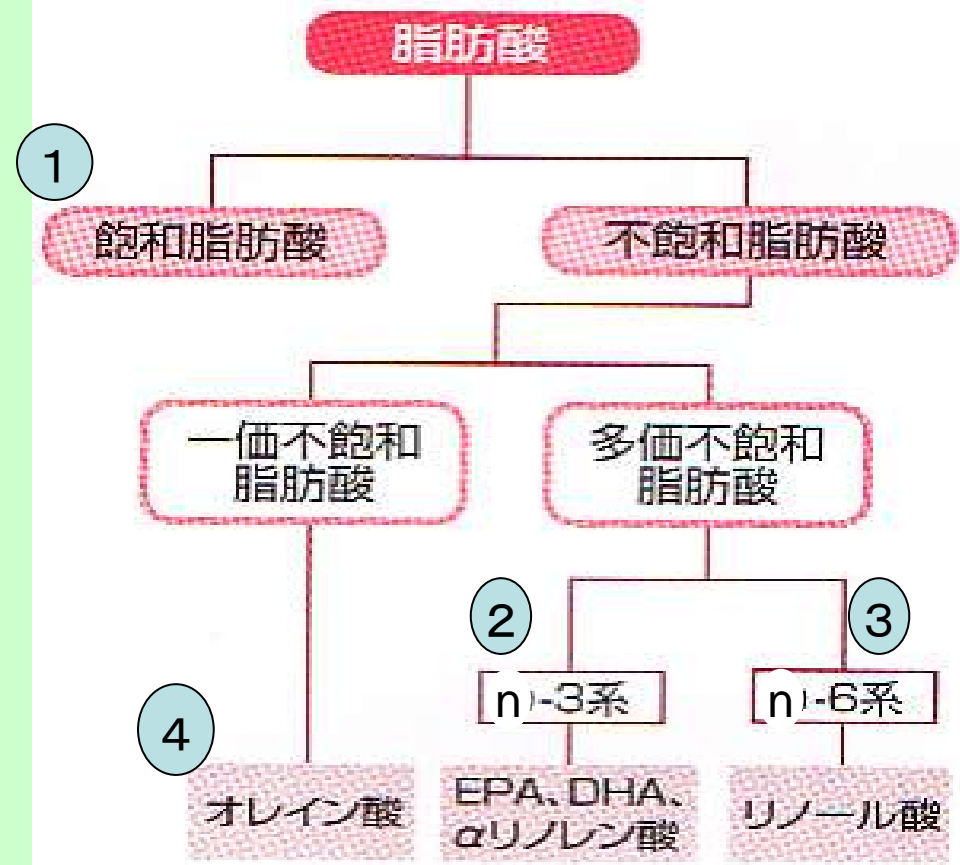
1日1800kcalの場合の適切な脂肪量は

1日40～50G

$1800\text{kcal} \times 20\sim 25\% = 360\sim 450\text{kcal}$

$360\sim 450\text{kcal} \div 9\text{kcal} = 40\sim 50\text{g}$

脂質を構成する脂肪酸の種類

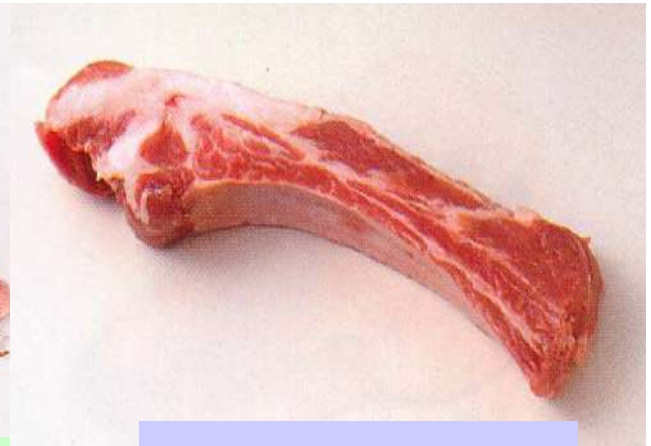




鶏肉・もも 皮つき
210g 420kcal
脂質29.4g



牛肉・バラ
100g 454kcal
脂質42.6g



スペアリブ
正味95g 396kcal
脂質36.4g

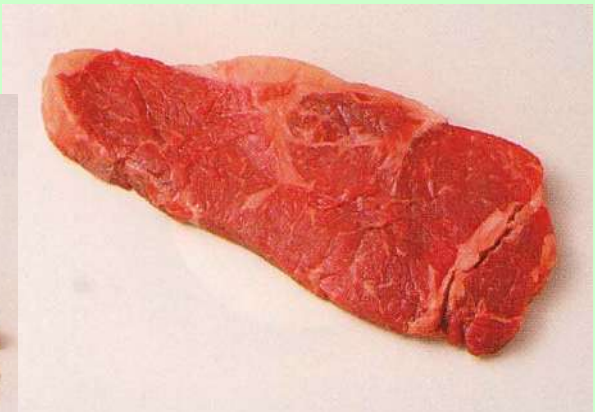
肉類の脂質含有量



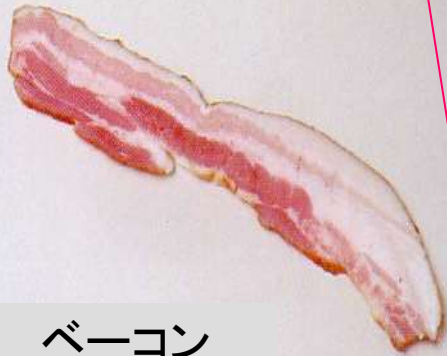
豚肉・ロース
150g 395kcal
脂質28.8g



豚肉・バラ
100g 387kcal
脂質34.7g



牛肉・サーロイン
150g 501kcal
脂質41.9g



ベーコン
20g 80kcal
脂質7.7g



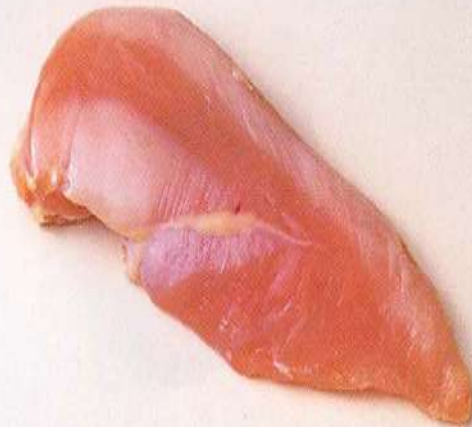
鶏肉・ささみ
50g 52kcal
脂質0.4g



牛肉・ヒレ
120g 222kcal
脂質11.8g



ウインナーソーセージ
20g 60kcal
脂質5g



鶏肉・むね皮なし
200g 216kcal
脂質3.1g



豚肉・ヒレ
100g 115kcal
脂質1.9g

こちらが
お薦め
です。

乳製品の脂質にも注意



普通牛乳
200ml
138kcal
脂質7.8g



低脂肪牛乳
200ml
95kcal
脂質2.1g



無脂肪牛乳
200ml
71kcal
脂質0.8g



ヨーグルト
120g
113kcal
脂質2.8g



ココア
150ml
200kcal
脂質9g



プロセスチーズ
50g
156kcal
脂質12.5g



アイスクリーム
120ml
260kcal
脂質17g



レアチーズケーキ
115g
300kcal
脂質25g

動物性脂肪は控えめに

動物性脂肪に多く含まれる「飽和脂肪酸」を、たくさん摂ると、LDLコレステロール(悪玉)値が高くなることがわかっています。肉類中心から魚を多くとる食事をこころがけ、油脂類も植物性のものを選びましょう。
(やし油やココナツ油は飽和脂肪酸が多いので要注意)



肉類の脂肪やバターなどに多く含まれる飽和脂肪酸は、LDLコレステロール(悪玉)の材料になります。

コレステロールを減らす 不飽和脂肪酸

② 【EPA・DHA・ α -リノレン酸】

n-3系

お薦めはEPA(n-3系)の脂肪酸

油種: サンマ、イワシ、サバなど魚の油、
シソ油、エゴマ油、菜種油、など

- 特徴
- ① 中性脂肪や悪玉コレステロールを低下させる働き
 - ② 善玉コレステロールを上昇させるといわれている
 - ③ 血栓の生成の予防
 - ④ 免疫機能をととのえて、炎症を抑える働きがある
 - ⑤ 抗アレルギー作用
 - ⑥ 酸化されやすい (→加熱臭の原因物質)、
魚の干物は新しいうちに。

★コレステロールを
減らす油でも、
油は高エネルギー、
摂りすぎにはご注意



③ 【リノール酸】

n-6系

リノール酸(n-6系)は、ほどほどに。

油種: 大豆油、とうもろこし油、綿実油、胡麻油などに多い。

ひまわり油 紅花油は、最近、品種改良でオレイン酸が多くなる

- 特徴
- ① 血液中のコレステロールを下げる働き
 - ② 「過剰摂取すると血液中のHDLコレステロールが低下
日常的に摂取している量(日本人平均12g程度/日)では懸念なし
 - ③ 酸化されやすい
 - ④ 過剰摂取は、炎症を起こす原因となる「ロイコトリエンB4」などを生成



サンマ150g
 正味105g 326kcal
 脂質25.8g
 EPA0.9g



サバ
 80g 162kcal
 脂質29.4g
 EPA1.0g



マイワシ
 60g 130kcal
 脂質8.3g
 EPA0.8g



ブリ
 120g 308kcal
 脂質21.1g
 EPA1.1g

**お魚を
 食べましょう！**

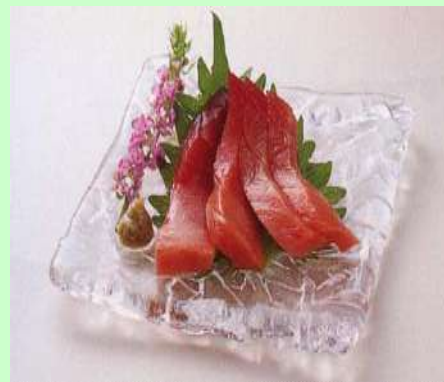
お薦めは(エイコサペンタエン酸 EPA)の脂肪酸
 1日にEPAを2g摂取するには！



サケ
 120g 160kcal
 脂質4.9g
 EPA0.2g



カレイ200g
 正味100g 95kcal
 脂質1.3g
 EPA0.1g



マグロ・トロ
 60g 206kcal
 脂質16.5g
 EPA0.8g



ハマチ
 60g 154kcal
 脂質10.9g
 EPA0.9g

4

【オレイン酸】 **n-9系**

油種： オリーブ油、キャノーラ油
高オレイン酸タイプの 紅花油 ・ひまわり油 など

特徴： ①血液中のLDLコレステロールだけを下げ働き（※海外データ）
②酸化に強い、
③体内での酸化（LDL酸化）を抑制する作用がある
LDL酸化は動脈硬化の主要な要因である
④不飽和脂肪酸の中では、加熱に対する安定性が高く、劣化しにくいとされている。

【一口メモ】 オリーブ油を主な油脂源としている地中海沿岸諸国の人々が、かなり多くの脂肪を摂取しているにも関わらず、冠動脈性心疾患が少ないことから注目された。

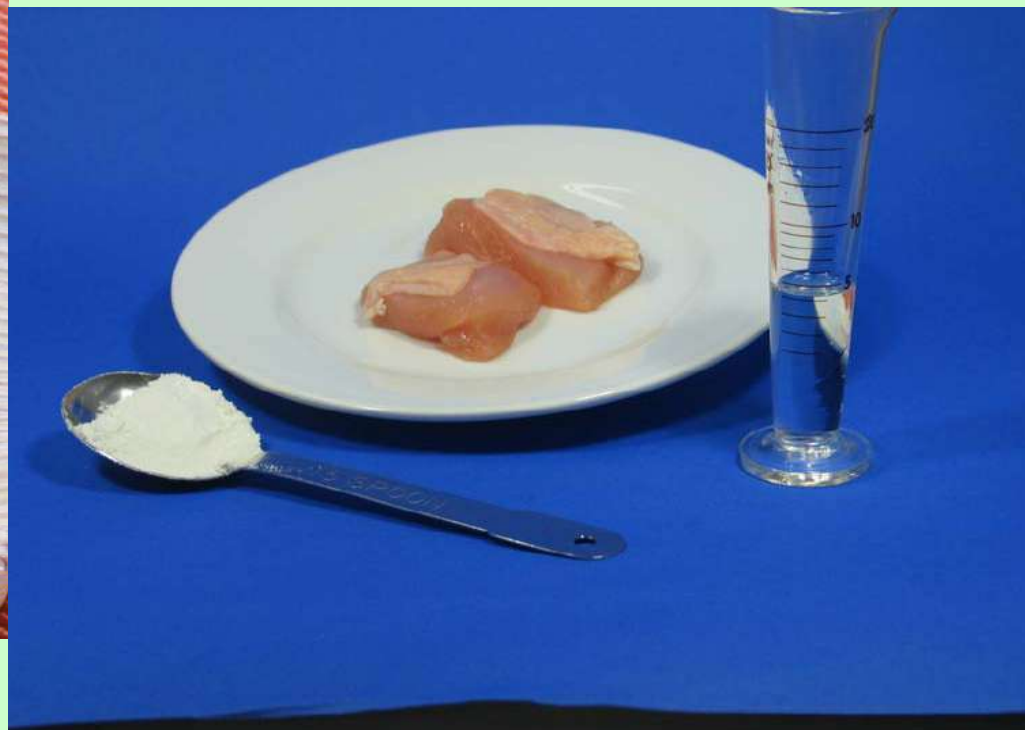


揚げ物には多くの脂肪が含まれています！

鶏空揚げ (小2ヶで180kcal)



吸油率
材料重量の8%



鶏肉60g	脂質8.5g
吸収される油	5.0g
合計	13.5g

揚げ物には多くの脂肪が含まれています！

とんかつ（市販1枚 480kcal）



吸油率
材料重量の15%

豚ロース肉120g	脂質23g
吸収される油	18g
合計	41g

お食事の見直しをしてみましょう！

食物繊維を多く含む食品



1. 食物繊維を十分に摂取
2. 抗酸化食品を積極的
3. 食べすぎと、肥満が
コレステロールを増やします

抗酸化作用をもつ食品



腹八分目にしましょう



コレステロールを増やさないためには、
適正なエネルギーをバランスよく
摂取します！

腹八分目に…

体重管理がポイント！

自分に必要なエネルギーを求める時は、
標準体重に、体重1kgあたりに必要なエネルギーを乗じます。

例) 1日に必要な必要なエネルギー

身長163cmの場合

$1.63 \times 1.63 \times 22$ (理想のBMI) = 58.5 kg

$58.5 \text{ kg} \times 30 \text{ kcal} = 1755 \text{ kcal}$

活動係数

活動係数

軽労作 25~30kcal(デスクワーク・主婦)

普通の労作 30~35kcal(立ち仕事が多い職業)

重い労作 35kcal ~ (力仕事が多い職業)

食物繊維を摂ることも大切です

目で覚えよう 1日分(350g以上)と1食分(約120g)の野菜 — 適量を覚えて、毎日きちんと摂れているかチェックしましょう。

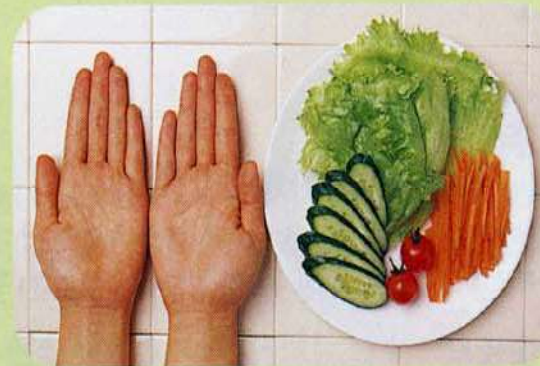
1日分(例)
緑黄色野菜・・・
かぼちゃ(40g)、小松菜(30g)、
サニーレタス(20g)、人参(20g)、
ピーマン(15g)、アスパラガス(10g)、
葉葱(10g)

淡色野菜・・・
茄子(60g)、きゅうり(50g)、
玉ねぎ(40g)、長葱(40g)、
黄ピーマン(30g)、レタス(20g)

1食分(例)

<生のものなら両手いっぱい>
人参(40g)、きゅうり(30g)、
ミニトマト(30g)、レタス(20g)

<加熱したものなら片手にのる量>
かぼちゃ(40g)、小松菜(40g)、
白菜(40g)



食物繊維の働き (1日20gが目標)
血清コレステロールの低下作用
整腸作用・血糖上昇抑制作用

コレステロールを下げるポイント

- 1. 作らない** 過剰エネルギー摂らない
飽和脂肪酸を控える
- 2. 入れない** 鶏卵、魚卵、内臓を食べ過ぎない
- 3. ためない** 食物繊維には、コレステロールが
腸管から再吸収されるのを防ぎ、
便として体外に排泄
- 4. 体を動かす** 運動をして、コレステロールの原料と
なる 中性脂肪を燃やす