

HDL(善玉)コレステロールを増やして LDL(悪玉)コレステロールを減らす食事の方法

高LDLコレステロール血症、高トリグリセライド（中性脂肪）血症、低HDLコレステロール血症などの血液中の脂質の異常を総称して「脂質異常症」といいます。数値が乱れていても自覚症状がない場合がほとんどで、放置すると血管の壁に付着して動脈硬化が進行し、心筋梗塞、脳梗塞、下肢の動脈閉塞など、命に関わる病気や日常生活に支障をきたす病気を起こしやすくなります。

背景には遺伝的要因、生活環境や女性ホルモンとの関連など様々な要因がありますが、**食生活の改善が脂質異常症予防の近道!!**です。

まずは、ご自身の食生活を振り返り、チェックしてみましょう。

- 揚げ物や肉料理を毎日食べる
- 水分はあまり摂らない
- 魚よりも肉料理の方が多い
- 早食いである
- ケーキや菓子などよく食べる
- 卵は1日1個以上食べる
- お酒が好きで飲みすぎることも多い
- 野菜は苦手、好んでは食べない
- 夜食や間食をする
- ジュースや甘い缶コーヒーなどをよく飲む
- ごはん+麺のセットをよく食べる
- 満腹するまで食べることが多い

**チェックした項目を改善することが、あなたに合った脂質異常症予防です。
頻度を減らすだけでも効果が見込めます。できることから改善を始めましょう。**

しっかり摂りたいのは・・・

★肉類より魚介類、大豆製品を



魚の脂肪には血液サラサラ効果があります

大豆製品はLDL(悪玉)コレステロールの吸収を抑える働きがあるので毎日摂りたい

★野菜、海藻、きのこなどの食物繊維の多い食品



食物繊維は、胃や腸内をゆっくり移動しながらコレステロールを包み込んで体外に排出します

果物も食物繊維の多い食品ですが、量が過ぎると果糖の過剰摂取となり、脂質異常症のリスクが上がるので、片手分程度の量にしてください

控えたいのは・・・

★卵（魚卵を含む）、レバーなどの内臓系や肉の脂身など（コレステロールを多く含む食品）



★アルコール、菓子、間食、甘い飲み物



★油を使った料理（室温で固形の油、霜降り肉・ラードなど）



今回はポイントを食事に絞っていますが、肥満、運動不足、喫煙を是正することも、脂質異常症を予防するにはとても大切です。

春が旬な食べ物「菜の花」「イチゴ」「アサリ」「タケノコ」

季節を味わい 元気に働きましょう