

# こもれび

## 悪玉コレステロール・中性脂肪を下げるワンポイントレッスン

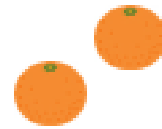
### ①果物は朝食べましよう！

朝は「金」、昼は「銀」、夜は「鉛」と言われる果物。

ビタミンやミネラル、食物繊維の供給源ですが、果糖等の糖質が多く含まれている為、食べ過ぎに要注意です！ 1日の目安は100kcal、または200g程です。

夕食後はつい口に入れたいくなりますが、「鉛」=「余計なもの」となって中性脂肪や血糖値が上がる事になります。

りんご 1/2 個	150g	80kcal
バナナ 1 本	90g	70kcal
イチゴ中 15 粒	240g	85kcal
みかん中 2 個	180g	80kcal



### ②食事のひと工夫

朝食を抜かない

ゆっくり食べる 食べ始めてから血糖値上昇し

満腹中枢が合図を出す迄 20 分かかります。

ひと口食べたら、その都度箸を置く。

お酒は、カロリーは高いですが栄養はありません。

中性脂肪が高い方は、禁酒か節酒するだけで値が大きく下がる事も少なくありません。

和食献立にする。

夕食は軽めに。

夜食をしない。



### ③飽和脂肪酸を多く含む食品

#### 魚介類

かつお 1 切れ 0.12g

たら 1 切れ 0.03g

さんま 1 尾 4.23g

イクラ 50g 2.2g

うなぎ 1 串 5.33g

するめイカ 1 杯 0.16g

真ダコ 中 1 杯 0.07g

#### 肉・卵類

牛肩ロース 100g 12.0g

牛ヒレ 100g 6.0g

豚肩ロース 100g 7.0g

鶏もも 300g 4.5g

全卵 中 1 個 2.6g

#### 嗜好品

ポテトチップス 1 袋 11.4g

チョコロネ 1 個 3.95g

あんだんご 1 串 0.12g



**飽和脂肪酸は動物性脂肪に多く含まれ、悪玉コレステロール値を上げると言われています。**

### ④動脈硬化の予防



動脈硬化予防には、適度の運動、禁煙、その他いろいろあります。

なかでも、食品においては、

ビタミン、カロチノイドを含む、

抗酸化成分の摂取が効果的です。

左図の様な食品があります。