



コレステロールの疑問解決！！

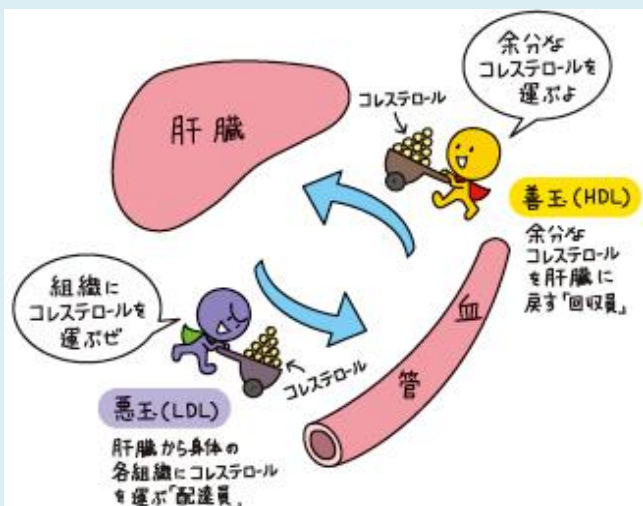


コレステロールってなに??

コレステロールは、私たちの体の中の細胞の膜や、ホルモンの材料の1つで、生命の維持には、なくてはならない成分です。

コレステロールって体に悪いの??

コレステロールは、体に良い「善玉コレステロール」と体に悪い「悪玉コレステロール」があります。



善玉コレステロールを増やして、悪玉コレステロールを減らす必要があります！

[LDLとHDLの働き]



悪玉コレステロールが増えすぎると、血管が

善玉コレステロールを増やすには??

菜種油、ゴマ油、オリーブオイルなどの植物性油脂、魚の脂(特に青魚)を、適度に摂取しましょう。

菜種油 ゴマ油 オリーブオイル



〈青魚の脂〉
さんまやさばなど



悪玉コレステロールを減らすには??

生クリーム、バター、肉の脂などの動物性油脂の摂り過ぎに注意しましょう。

生クリーム バター



肉の脂
脂身のほか、鶏皮、ベーコン、ソーセージなど



同じ動物性油脂でも、魚の脂は体に良いんだね。

肉を食べる場合、皮や脂身を残して食べるといいですよ。カロリーもカット出来ます。



〈鶏胸肉 皮を剥ぐ〉

191kcal

108kcal

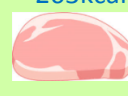


脂肪分87%減
カロリー43%減

〈豚ロース 脂身残す〉

263kcal

216kcal



脂肪分38%減
カロリー23%減

コレステロールの排泄を、促すために野菜をたくさん食べるものもおすすめです。

