

# 脂質異常症を防ぐために 賢く食材を選びましょう！

◆主菜…飽和脂肪酸よりも不飽和脂肪酸を摂りましょう。

飽和脂肪酸は、肉の脂身やバター、チーズなどの乳製品に多く含まれます。摂りすぎるとコレステロールや中性脂肪が増えて動脈硬化を促します。

不飽和脂肪酸は、血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。魚類や納豆、豆腐などの大豆製品に多く含まれています。

不飽和脂肪酸の中でもオメガ3系不飽和脂肪酸は、特にコレステロールや中性脂肪を減らす働きに優れており、心筋梗塞のリスクを下げる効果があります。EPA・DHAなどがあり、あじやさば、まぐろといった青背魚に多く含まれています。



1日3食のうち1食は大豆製品に置き換えましょう。

大豆製品は、コレステロールがほぼ含まれておらず、コレステロール値を下げる作用があります。また、豊富な食物繊維は、コレステロールの排泄を促す作用も期待できます。また、大豆にはサポニン、イソフラボンといったポリフェノールも含まれ、動脈硬化予防に役立ちます。



◆副菜…動脈硬化を防ぐ働きのある食物繊維や抗酸化成分を多く含む食材を使いましょう。

## 抗酸化作用

体内での活性酸素の働きを抑えることを抗酸化作用といいます。細胞や血中脂質の酸化を防ぎ、動脈硬化の進行を抑えるのに役立ちます。

ビタミンA・C・E、カロテノイド、アントシアニン、セサミン、イソフラボンなどのポリフェノールがあり、緑黄色野菜やくだもの（特に皮の部分）などに多く含まれています。



## 食物繊維

余分なコレステロールの排出を促す働きがあります。

野菜には、ビタミンやポリフェノールなどの抗酸化成分に加え、食物繊維も豊富に含まれています。緑黄色野菜など色の濃い野菜の色素成分には、特に抗酸化作用のあるものが多いです。淡色野菜は、食物繊維が少なめですがビタミンをはじめカリウムなどのミネラルが豊富で抗酸化成分も多いです。



## 海藻

海藻類の食物繊維は、水溶性食物繊維で余分なコレステロールの排出を促します。また、カリウムも豊富でナトリウムの排出にも役立つため、高血圧の方にもおすすめです。抗酸化作用をもつカロテノイドも多く含まれています。



## きのこ

低エネルギーで食物繊維も多く、コレステロールや血圧を下げる働きがある成分も含まれています。



## 大豆製品

大豆や大豆製品には、コレステロールを下げる働きがあります。

