

## ◆主食を食べる時の工夫

ごはんは、玄米ごはんに。  
パンはライ麦パンに。

食物繊維が不足しやすい場合は、主食を精製度の低いものにします。精白米は、玄米や麦芽米などに、パスタは全粒粉のものに変えましょう。



パンにはオリーブオイルを。

パンにつけるなら、コレステロールを下げる働きがあるオリーブオイルがおすすめです。バターは、動物性脂肪で飽和脂肪酸が多く、マーガリンは、植物性脂肪で不飽和脂肪酸ですがコレステロールを上げるトランス脂肪酸も多いため動脈硬化の原因になります。

Rye Bread



## ◆おやつは食べ過ぎなければ食べても良い

1日に必要なエネルギー量が1,800kcalの場合、おやつは100~200kcalが目安です。

夜に糖質や脂質をとると肥満の原因になるため、日中の活動時に食べましょう。



最近の研究で、糖質控えめのくだものには、LDLコレステロールや中性脂肪を下げて善玉のHDLコレステロールを増やす脂質改善効果があることが分かりました。

オススメのくだもの

- ・いちご 中10粒
- ・キウイフルーツ 2個
- ・グレープフルーツ 2/3個

食物繊維が豊富な和菓子がオススメ

和菓子によく用いられるあずき、寒天、きな粉には食物繊維が多く、不足しがちな食物繊維を補うことができます。砂糖は多いので、食べ過ぎには注意が必要ですが洋菓子よりも和菓子をオススメします。



ジュースなど果糖を含む加工食品はとりすぎないようにしましょう。

くだものや野菜のジュースは、炭酸飲料よりもヘルシーだと思いがちですがパッケージの果糖など、糖分の表示を見るように心がけましょう。意外とエネルギー量が高く、塩分も多いものもあるため飲みすぎには注意が必要です。

