



2025年11月12日

コレステロールを上手にコントロールしよう

柿とほうれん草の白和え

鯖とさつまいもの
わさび醤油焼き

雑穀米

おきゅうと入り
海藻おかつサラダ

かぼちゃ団子のエビあんかけ

♡ ポイント

コレステロールは動物性脂肪の一種で、細胞膜やホルモン、胆汁酸を作る材料になります。食事からとり入れるコレステロールは2～3割で、残り7～8割は肝臓で合成されています。

健康を維持するために重要なのが、血液中のコレステロールです。肝臓から全身に運ばれるのがLDL コレステロール、全身から余分なコレステロールを肝臓に運ぶのがHDL コレステロールです。LDL コレステロールが多い、またはHDL コレステロールが少ないと、血管の内側に余分なコレステロールが溜まりやすくなり、動脈硬化につながってしまいます。

コレステロールを上手にコントロールするために、以下のポイントを押さえた食生活を心がけましょう。

食事のポイント

①油のとり方を見直す

《魚の油》

LDL コレステロールを減らし、HDL コレステロールを増やす働きがあります。

魚を食べる頻度を増やしていきましょう。

《肉の油》

LDL コレステロールを増やす働きがあります。

調理中に出てくる油をキッチンペーパーでふき取ったり、茹でる・蒸す・網焼きなど油を落とす調理法を取り入れましょう。

②食物繊維をたっぷりと

食物繊維には、腸の中でコレステロールの吸収を抑え、体外に排出する働きがあります。未精製の穀類、野菜類、いも類、果物類、海藻類、きのこ類など、食物繊維が豊富な食材を毎食取り入れるようにしましょう。

♡ 感想

- ・おきゅうとをサラダに入れる発想がなかった。食べやすくておいしかった。（60代女性）
- ・魚はいつも塩焼きばかりだったので、新しい調理法を学ぶことができてよかった。（70代女性）



調理の様子（メイトム宗像にて）