

# 悪玉コレステロール について

LDL(悪玉)コレステロールは動物性脂肪を多く摂ると上がりやすいです！



## コレステロールを上げやすい食品

### 肉類



脂身の少ない部位を選びましょう！  
鶏むね肉、ささみ肉  
牛ひれ肉など

### 乳製品



牛乳やヨーグルトは低脂肪や無脂肪を選びましょう

### 卵



LDL(悪玉)コレステロールが高い方は、卵は週に1~2個程度が目安です

### 洋菓子



### スナック菓子



## コレステロールを下げやすい食品

### 魚



夕食に食べるとより効果的にコレステロールを下げます♪

### 野菜・きのこ類・海藻類



食物繊維は、コレステロールの吸収を抑え、排出を促すはたらきがあります。  
食事の最初に食べましょう！

### 大豆製品

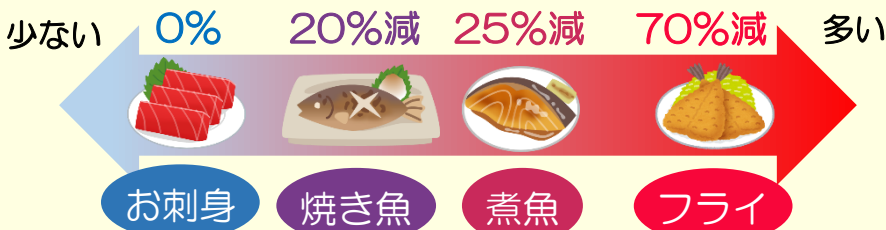


大豆たんぱく質はコレステロールを下げるといわれています

## 魚を食べるときのポイント

魚に含まれるn-3系脂肪酸には、LDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪を下げるはたらきがあります。これらは特に青魚に多く含まれており、加熱すると損失しやすいため、お刺身で食べるのが理想です！

### 《n-3系脂肪酸の調理損失率》



生魚が苦手な方には、魚と同じn-3系脂肪酸を多く含むアマニ油やえごま油がおすすめ♪

