

悪玉コレステロールに気をつけましょう！

新年度が始まり、歓迎会など会食が増えていませんか。会食による食べ過ぎや飲み過ぎ、運動不足などが重なると血液中の悪玉コレステロールが増え、酸化されて血管壁に潜り込み、動脈硬化を進める原因になります！コレステロール値が高めの方は、食物繊維を摂るようにしましょう。小腸でコレステロールが吸収されるのを抑え、余分なコレステロールの排出を促してくれます。その他、青背の魚に豊富な EPA や DHA には、血中の中性脂肪を減らす効果が期待できます。



楽しい会食もメニュー選びを工夫し、健康な体でいれるよう心がけましょう。



抗酸化ビタミンはコレステロールの酸化を防ぐ効果があります。

コレステロール対策として、カロテンやビタミンC、Eなどの抗酸化ビタミンも積極的に摂りましょう。強い抗酸化作用で悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化の予防に役立ちます。

緑黄色野菜に多く含まれるため、副菜に取り入れると良いでしょう。

また、大豆製品や魚介類に豊富な良質のたんぱく質を摂ることも大切です。血管壁を丈夫にする働きがあり、動脈硬化の予防が期待されます。



パプリカ

ビタミンCが豊富で、免疫力アップにおすすめです。

β-カロテンや食物繊維も多く含まれています。体内の酸化を抑えることで、動脈硬化や老化を防ぐ効果が期待できます。



ブロッコリー

強い抗酸化作用がある β-カロテンやビタミンC、E、ポリフェノールが豊富。食物繊維も多く含むため、動脈硬化予防に効果があると期待されています。

緑黄色野菜を食べる習慣をつけて生活習慣病を予防しましょう！



管理栄養士 有馬

参考文献：食材事典 京都光華女子大学教授 廣田孝子監修