

## ＜コレステロールの高い方へ＞

人間のからだは無数の細胞からできていますが、その細胞膜を構成しているのがコレステロールです。コレステロールは、本来は細胞機能の維持に欠かせない役割をはたしますが、異常に多すぎると健康に支障をきたします。コレステロールの多い食品の摂取量を控えましょう。

◎食品中のコレステロールは1日 300mg 以下にしましょう

### 注意したい高コレステロール食品

鶏卵（ほとんど黄身の部分）	すめめ	ウナギ
うに	たらこ	ベーコン
すじこ	数の子	若鶏もも肉
レバー	いくら	若鶏手羽肉
しらこ	いか（刺身）	プロセスチーズ

◎カロリー摂取量を適正にし、体重コントロールをする（食べ過ぎに注意！）

☆あなたの体重は適正ですか？

**BMI による肥満度の判定法 = 体重 (kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長 (m)**

例) 身長 160cm、体重 63kg の場合 (BMI = 63 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 24.6 となり、肥満ぎみと判定される)

やせぎみ : BMI 値 20 未満

普通 : BMI 値 20 以上 24 未満

肥満ぎみ : BMI 値 24 以上 25 未満

肥満 : BMI 値 25 以上

**標準体重(kg) = 身長(m) × 身長(m) × 22 (標準指数)**

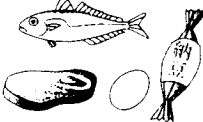


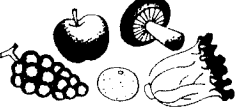


◎栄養バランスをよくする（1日30品目の食品を摂ることが基本といわれています）

\_\_\_\_\_ いろいろな食品をまんべんなく食べましょう！ \_\_\_\_\_

同じ食品は1日何回食べても1食品とする

たんぱく質や脂肪、糖質、カルシウム、ビタミン、ミネラルなどの栄養素を過不足なくとることが大切！

★下記の表は6つの食品群です

肉・魚・卵 肉・魚の加工品 大豆・大豆製品		乳製品 小魚 海藻		緑黄色野菜	
淡色野菜 果物 きのこ		穀類 いも類 砂糖		油脂類 ドレッシング マヨネーズ	

◎飽和脂肪酸（動物性脂肪などに含まれる）を控えましょう

（肉の脂身・バラ肉・ラード・鶏の皮・バター・ベーコン・サラミ・ソーセージ・生クリーム）

◎積極的に摂りたい食品

青背の魚・・・はまち、いわし、さば、さんまなど

大豆製品・・・良質たんぱく源で低カロリー

海藻・きのこ・・・食物繊維が豊富で低カロリー

果物・・・ビタミンCが多いので1日200gは摂取したい（果糖の少ない柑橘類・いちごなど）

緑黄色野菜・・・動脈硬化を予防するビタミンC,Eやβカロチン、食物繊維が豊富に含まれています。

にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草など（野菜の摂取量は1日300gが目安です。そのうち半分くらいはビタミンを多く含んでいる緑黄野菜を）

食物繊維は血中コレステロール低下作用あり！