

# 栄養ニュース



これまで  
コレステロールと中性脂肪の違いについて  
ご紹介してきました！  
今回は、これまでのまとめと  
コレステロールにも中性脂肪にも  
実践してほしい食事ポイントについて  
ご紹介します★

## コレステロール まとめ

コレステロールから  
できるもの



胆汁酸の材料

細胞膜の材料

男性・女性  
ホルモンの材料

### 【食事のポイント】

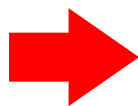
- その1 乳製品の摂りすぎに注意
- その2 お菓子はお菓子でも、特に洋菓자에注意
- その3 コレステロールを多く含む食品に注意



さまざまな動物性脂質に注意しましょう！

## 中性脂肪 まとめ

中性脂肪から  
できるもの



エネルギーの材料

体温保持

内臓を守る

### 【食事のポイント】

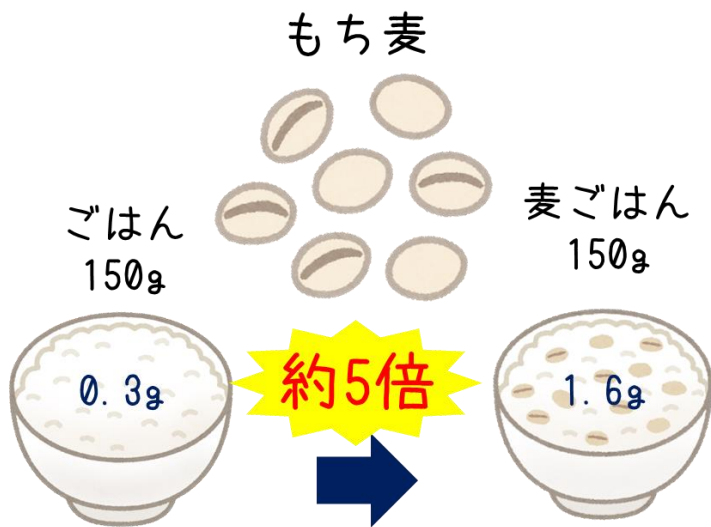
- その1 果物の摂りすぎに注意
- その2 甘い飲み物に注意
- その3 お菓子はお菓子でも、特に和菓자에注意
- その4 アルコール（お酒）に注意



さまざまな糖質に注意しましょう！

# コレステロール・中性脂肪の食事ポイント

## その1 食物繊維を積極的に摂る！



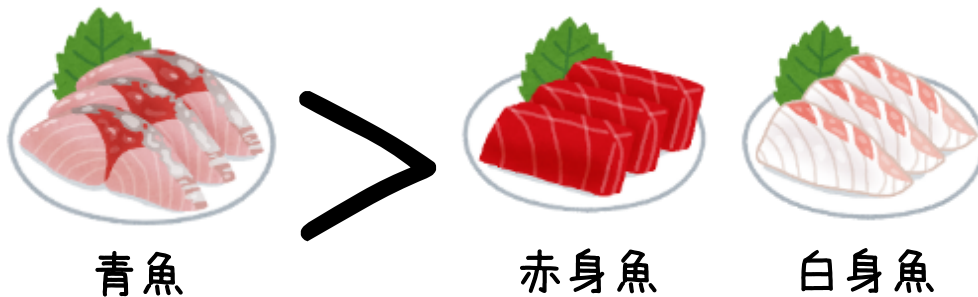
⇒野菜だけでなく、きのこ類・海藻類にも多く含まれています。

野菜以外にもオススメなのが、もち麦！お米に混ぜて一緒に炊くだけで食物繊維量がアップするので、手軽かつ簡単に食物繊維を取り入れられます。

もち麦には食物繊維（β-グルカン）が雑穀・押し麦よりも豊富

## その2 お肉だけでなく、魚や大豆製品を食べましょう！

⇒特に魚の中でも青魚はDHA・EPAが豊富に含まれており、より血液をサラサラにするので積極的に日々のお食事に取り入れてみましょう。



EPA・DHAは食事からしか摂れない！



大豆に含まれる植物性たんぱく質には、コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあります。豆腐や納豆などの大豆製品も日頃から意識して食事を摂りましょう！



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！  
QRコードを読み取ってご登録できます♪  
ぜひチェックしてみてください★



Instagram →