

HDLコレステロール40mg/dl未満の方へ HDLコレステロールを増やそう



プラス
+ 運動が効果的！
HDLコレステロールが増えます

HDLコレステロールは、動脈硬化予防のはたらきをします。HDLコレステロールが低すぎても動脈硬化を引き起こしやすくなります。

- ① 肉類・卵類を適度に摂取。極端な食事制限をしない。
- ② 不飽和脂肪酸のバランスに注意（動物性脂肪を避けすぎに注意）
- ③ 糖質をとりすぎない。
- ④ アルコール・タバコは適度に。

原因

- ・生活習慣の乱れ（偏食、喫煙、運動不足など）
- ・粗食やダイエットによる、**極端な肉類・卵類の制限**
- ・植物性油脂（大豆油やゴマ油など）の過剰摂取
- ・甘いものの過剰摂取

など

改善のためのポイント

《普通に食べましょう》

お酒は、適量で

魚介類 大豆製 野菜 きのこと 海藻類 たまご 油脂類 アルコール類

極端な食事制限をしていた方は

↓ ↓

《やや多めに食べましょう》

肉（赤身）

《ひかえめに食べましょう》

ご飯 いも類 砂糖類 果物類 洋菓子 和菓子 炭酸飲料

※食事制限のある方は、医師の指示に従ってください。

栄養豆知識： 青魚

イワシ類やサバ類、サンマなど背の青い魚の総称。実は、青魚には公的な分類の基準はなく、見た目や肉質からみた便宜上の名称。青魚は長距離を泳ぐ魚に多く、筋肉質でマッチョ。EPAやDHAなどの脂質が多く含まれ、中性脂肪抑制の働きや血栓の予防効果が期待されます。効果が得られるのは、1日200mg～1g程度。アジなら小ぶりなもので1尾、鯖の場合は切り身1切れ程度。刺身や、煮魚にして煮汁ごと食べると効率よくとることができます。生活習慣病が気になる方は、1日1食、食事にとり入れてみては。
「魚を食べると頭が良くなる」などと言われたりしますが、DHAが脳の神経を活性化させる効果があることから言われているようです。