



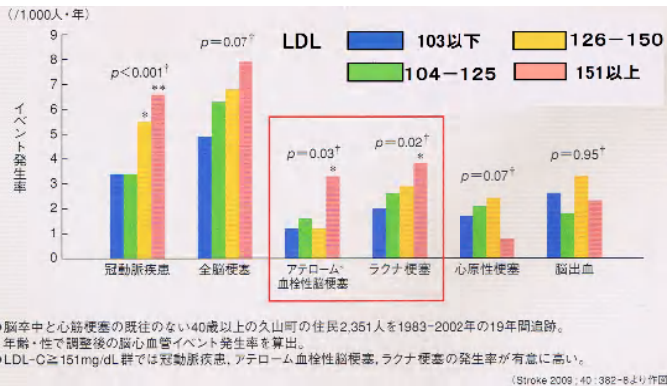
糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために

悪玉 (LDL) コレステロール

1. 悪玉コレステロールはなぜ悪い？

悪玉 (LDL) コレステロールは、血管の動脈硬化症を進め、狭心症や心筋梗塞の危険因子となることが分かっています。また、日本で長期間にわたって行われている信頼できる疫学研究で、LDL コレステロールが高いと脳梗塞が起こりやすくなることも証明されました。



2. LDL コレステロールを改善するには？

LDL コレステロールを低下させるもっとも確実な方法は、薬を飲むことです。現在は副作用も少なく、効果的な薬がたくさんあり、使用することで血管合併症を減らすことができます。生活習慣の改善もある程度の効果はありますから、是非チャレンジしましょう。 内科 柳澤

食事療法

コレステロールを減らす為のポイントを紹介します。

① コレステロールが多い食品は控えめにしよう。



※特に卵黄は、週2~3ヶまでにしましょう。
(卵豆腐や茶碗蒸し等、卵を使った加工品も含む)
※卵、生クリーム、バター、チーズを使った菓子類(ケーキ、シュークリーム、アイス等)や洋食(ピザ、グラタン、パスタ等)も多くなります。
※肉類は皮や内臓にさらに多く含まれている為、焼き鳥ではもも肉、レバー、砂肝、皮、ハツは控えめにしましょう。
※魚類は魚卵や内臓類にも多いので、子持ちの魚や丸ごと食べる小魚には注意が必要です。
※酒の肴になる、イカの燻製やするめ、サラミ等も食べ過ぎに注意しましょう。

② 青魚、オリーブ油、大豆製品を利用しよう。

悪玉 (LDL) コレステロールを増やす肉類よりも、減らす作用のある青魚や大豆製品を増やしましょう。油は動物性脂肪のバターよりも、オリーブ油等の植物油を使うと良いでしょう。ただし、どれも食べ過ぎるとエネルギーの過剰になるので注意が必要です。
※目安:青魚1日 80g 程度、オリーブは大さじ 1杯

上手に利用したい食品



③ 野菜・海藻・きのこ・蒟蒻類を摂ろう。

野菜等に含まれる食物繊維は悪玉コレステロールを減らしてくれます。温野菜なら片手一杯、生野菜なら両手いっぱい1食分として、毎食摂りましょう。

積極的に摂りたい食品



※貝だくさん味噌汁や野菜スープがお勧め☆
④ 食べ過ぎず、適度な運動と体重管理をしよう。
食べ過ぎや運動不足になると、体内でのコレステロール合成が促進し、増加してきます。バランスの良い食事と適度な運動を組み合わせ、体重を増やさないようにしましょう。 栄養科 金居