

# 栄養だより

発行 医療法人 ケアテル

福島県耶麻郡猪苗代町川桁字元寺2403-1  
TEL 0242-66-3030 (代)

毎月発行 vol. 82 平成27年9月号

## 丈夫な血管を作ろう!!

## 食欲の秋とコレステロール!

収穫の秋、食べ物のおいしい季節になりました。生活習慣病が気になって節制に努めている方には誘惑の多い日々でしょう。血液中のコレステロールや中性脂肪が増えるのは、食べ過ぎ、飲み過ぎ、脂肪の摂り過ぎが原因と言われています。今回は食欲の秋こそ要注意!! コレステロールのお話です。

### ● コレステロールとは・・・?

人間の体に欠かせない脂質のひとつですが、増えすぎると血管壁に蓄積し、動脈硬化の原因となります。コレステロールには、悪玉(LDLコレステロール)と善玉(HDLコレステロール)があります。



### ● 動脈硬化予防のポイント

#### 食事量を控えて体重を減らす

体重を1kg減らすと、総コレステロール値が10mg/dl下がるというデータがあります。肥満、あるいは太り気味の方は食事量を見直して、エネルギーの摂り過ぎに注意しましょう。



#### 食事はバランスよく摂取する

食べ過ぎに注意し、栄養バランスのとれた食事をしましょう。野菜や海藻類のほか、いわしやさばなどDHA・EPAを多く含む青魚を多く摂取するように心がけましょう。



#### 禁煙しよう

タバコを吸っていると、悪玉コレステロールが血管にたまりやすくなるだけでなく、動脈硬化を防いでいる善玉コレステロールが減ってしまいます。今すぐ禁煙にチャレンジしましょう。



#### 運動をしよう

適度な運動をすると、血液中の善玉コレステロールが増えることが分かっています。ウォーキングのような無理のない運動を、生活の中に取り入れることをおすすめします。



毎日の食事の様子



大好物の肉に  
ケーキ...

健康診断にて



血液がドロドロです。  
食生活の見直しが必要ですよ!!



今日からバランスの  
良い食事を心が  
けるぞ。和食が  
良いと先生は  
言ってたな。

次の日

血液をサラサラに  
するために朝の  
ウォーキングも  
始めよう!!



丈夫な血管を作るためには、様々な食材をバランスよく摂ることが必要です。特に海藻類は積極的に摂るよう心がけましょう。