

血中コレステロール値を上げない生活習慣

健康な体を保つためには、血中コレステロール値をあげないための生活習慣に心がけて行きましょう！

みなさんは、どの程度実行できていますか？

◇こまめに体を動かす

継続的な運動は中性脂肪を減らし、HDLコレステロールを増やします。

生活の中で、少しでも運動量を増やす心掛けが大切です。(万歩計をつけ、歩数を知るのもグッド！！)

また、運動は必ず食後に行うようにしましょう。夜の運動は肥満の改善に効果的です。

≪スキマ時間におすすめのチョコッと運動！≫

- ・一駅手前で降りて歩く
- ・エレベーターではなく階段を使うようにする
- ・階段を一段飛ばしでのぼる(消費エネルギーUP!)
- ・お風呂の中でストレッチ
- ・椅子に座って足踏み・つま先上げ・脚上げ
- ・ペットボトルで簡単ダンベル
- ・ゴルフボールでつぶ押し
- ・かかとなしスリッパで家事
- ・筋肉トレーニング(腹筋・腕立てふせ・スクワットなど)

◇適度なウォーキングを

歩いていける場所は車や自転車を使わず歩くようにしましょう。健康維持に最適なウォーキングを正しいフォームで一日 30 分以上行えるといいですね。毎日か 1 日おきに行くのがおすすめです。時間にこだわらず、短い時間でも「歩いてみよう」と、トライすることから始めていきましょう。

少しでも楽しいと思える工夫をし、継続することを目指していきましょう。楽～ややきつと感じる程度が効果的です。

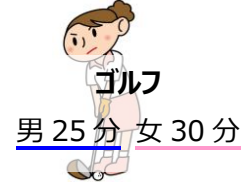
◇自分なりのストレス発散方法をいくつかみつける

運動だけではなく、リラックスした時間を過ごすことも効果的です。家族で楽しめるものや、自分で手軽に行えるものなど、あなたの「お気に入り」の方法でストレスをためない生活を心がけましょう。

◇禁煙する

タバコはLDLコレステロールを増やし、HDLコレステロールを減らします。いきなりの禁煙は難しいですが、一日1本からでも減らす努力が大切です。禁煙のためのグッズを試すなど、自分にあった方法がないか、探してみるところから始めましょう。一人で頑張ろうとせず、「禁煙外来」を利用することもおすすめです。

◇80 kcal を消費する運動量の目安 (40 歳代で体重男性 60kg、女性 50kg の場合)



血中コレステロール値を上げない食習慣を心がけよう

食事から摂る脂質の大半は「油脂」です。油脂を摂取するときは、良質なものを摂るように心がけましょう。積極的に取りたい油脂は「油(オイル)」です。オイルにもたくさんの種類があり、その中には摂取を控えるべきオイルも含まれています。

○「油(オイル)」 = 不飽和脂肪酸：常温で液体のもの、魚の油やオリーブオイルなど

×「脂(ファット)」 = 飽和脂肪酸：常温で固体のもの、牛肉や豚肉の脂身など

★マーガリンは×、バターは○

人工的に作られたマーガリンには「トランス脂肪酸」が多く含まれています。トランス脂肪酸は炎症反応を増加させて血管内皮を損傷させるため、摂取量が増えると気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患の罹患率が上がることが報告されています。

★コーン油よりもオリーブオイルを！

コーン油には「リノール酸」が多く含まれています。リノール酸は摂りすぎるとアレルギー疾患、心臓病や脳梗塞の誘因になると指摘されています。炒め物にはオリーブオイルやゴマ油を利用しましょう。

★卵・マヨネーズもOK！

卵を食べすぎたからと言って、血中コレステロール値が上がるわけではありません。コレステロールは体の細胞やホルモンの原料となる大事な栄養素です。気にするべきは油脂の質です。卵を使ったマヨネーズも摂取はOK！だからと言って、何にでもかけることはお勧めしません。

★食物繊維を摂りましょう

動物性脂肪を多く含む肉類を摂取する時は、野菜やきのこ・海藻などの食物繊維を多く含む食品と一緒に食べましょう。食物繊維は腸内でコレステロールの吸収を妨げ、排泄を促す働きがあります。積極的に摂取するようにしましょう。

★大豆製品を食べましょう

大豆に含まれるたんぱく質はコレステロール低下作用があります。納豆や豆腐などの大豆製品もお勧めです。

★取り組みの効果は？

日々の生活習慣を、少し意識するだけで、食べるものや行動は変化していきます。無理のないことから取り組んでみましょう。

食習慣を改善したら、血中コレステロール検査を受けて効果を確認しましょう。また、動脈硬化が進行していないか、頸部超音波検査などの動脈硬化検査を受けることもお勧めします。当院での受診も可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

ご家族や友人の方と、レシピや運動メニューをシェアしながら行っても楽しいかもしれませんね。ご不明な点がありましたら、いつでもお尋ねください。