

コレステロール値を上げない主菜バランス

チェック こんなバランスになっていませんか？主菜チェック！

食事のバランスを整え、コレステロール値を上げないために、主菜のとり方を見直してみましょう。



1日1回は外食で・・・
肉料理を食べる
(牛丼・ハンバーグなど)



外食では高脂肪の肉が多いため、LDLコレステロール値を上げる飽和脂肪酸のとり過ぎにつながります。



外食で魚料理を食べられる店を探しましょう。肉なら、ひき肉料理は避けて、脂身を取り除きやすいロース肉などを選ぶのがポイントです。



ソーセージや
ベーコンなど・・・
肉加工品を
よく食べる



肉の加工品は高脂肪で、LDLコレステロール値を増やす飽和脂肪酸が多く含まれています。



ソーセージやベーコンを食べる頻度を減らしましょう。ベーコンよりハム、ハムならばボンレスハムと、できるだけ脂質の少ないものを選びましょう。



魚は・・・
あまり食べない



魚のあぶらにはLDLコレステロール値を下げ、血液の詰まりを防ぐ多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。



LDLコレステロール値が高くなったら、肉より魚を食べる頻度を増やしましょう。鮮度のよい魚を刺身やホイル焼きにするなど、良質のあぶらを落とさない調理法で。



大豆製品は・・・
あまり食べない



大豆製品のあぶらはLDLコレステロール値を下げます。肉の頻度が高く、魚や大豆製品の頻度が少ないと、コレステロール値が上がります。



1日1回は大豆製品を食べて、その分、あぶらの多い肉を減らしましょう。豆腐や納豆、豆乳などを買って置きしておくのが便利です。

ココから変える！

コレステロール値を上げない主菜バランス

メニュー選びを変える

外食の肉料理



【Better】

- 栄養表示のある店でエネルギーや脂質が低めのものを選ぶ



- ひき肉料理(ハンバーグ・メンチカツなど)は避ける
- 野菜の入った料理を選ぶ(肉野菜炒め・酢豚など)
- 目に見える脂身は残す

肉加工品を減らす

肉加工品



【Better】

- ベーコンやソーセージはやめて、ボンレスハムや魚肉ソーセージにする
- 朝食を和食に変える
- 1回に食べる量を減らす



【Best !】

- ベーコンやソーセージの代わりに、蒸し鶏やツナ、豆腐などを使う



魚を増やす

- 魚が少ない
- 食べても干物が多い



【Better】

- 外食が多い人は家では魚中心にする
- 魚の惣菜や缶詰を活用する
- スーパーで刺身を買う

- 魚が選べる店を探して、魚を食べる頻度を増やす
- 鮮度のよいあぶらののった魚を食べる(さんま・いわし・ぶりなど)



大豆を増やす

大豆製品が少ない



【Better】

- 肉+大豆製品のおかずにする(麻婆豆腐・豆腐ハンバーグ・肉豆腐など)
- 料理(クリームシチューやグラタンなど)に使う牛乳を豆乳に変える



【Best !】

- 朝食はご飯にして納豆や豆腐を添える
- 肉料理は半分残して冷奴や納豆を添える