

〔講演 4〕 コレステロールと食事について

国立病院機構 神戸医療センター 栄養管理室

管理栄養士 奥田 沙慧

●体重管理について

体内のコレステロールは、その 8 割が身体で合成されることから、体重管理が重要です。

●脂質について

脂肪酸には飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸があり、飽和脂肪酸の摂取量と血清総コレステロール濃度は関係し、飽和脂肪酸の取りすぎは要注意です。また、不飽和脂肪酸には血清 LDL コレステロール減少効果が示されています。

●食品のコレステロールについて

血清 LDL コレステロール値の高い人は、食品からのコレステロール摂取量を1日 200mg 以下に制限するようにしましょう。動物性食品が要注意です。

●食物繊維について

食物繊維にはコレステロールの吸収を緩やかにしてくれる働きがありますので、しっかりと補いましょう。